TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Tìm ra lối đi

NGUYỄN XUÂN TRƯỜNG

Hồi ký từ hơn 1.800 bài nhật ký của một người trẻ
đi từ cánh đồng Nam Định đến biển Vũng Tàu

TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Tìm ra lối đi

NGUYỄN XUÂN TRƯỜNG

Mọi câu chuyện trong sách đều có thật, lấy từ nhật ký của tác giả từ năm 2021 đến năm 2026.
Tên người trong sách đã được viết tắt hoặc thay bằng mô tả chung.

Mục lục

5 **LỜI NGỎ**
Nếu bạn đang lạc lối...

10 **PHẦN I · ĐẾN 2017**
Gốc rễ

11 **CHƯƠNG 1**
Những mùa hè ngoài đồng

17 **CHƯƠNG 2**
Cậu bé muốn hoàn hảo trong mắt mọi người

24 **PHẦN II · 2017 – 2021**
Rời làng

25 **CHƯƠNG 3**
Cái thang trên yên xe máy

31 **CHƯƠNG 4**
Những ngày đẹp không ai biết

36 **PHẦN III · 2021 – 2022**
Lạc

37 **CHƯƠNG 5**
Ngủ đến mười một giờ trưa

43 **CHƯƠNG 6**
Vị khách tên là Sợ

49 **CHƯƠNG 7**
Ba mươi lăm triệu

54 **PHẦN IV · 2023 – 2025**
Đổ vỡ và xây lại

55 **CHƯƠNG 8**
Năm tồi tệ nhất

63 **CHƯƠNG 9**
Những lời nói dối nhỏ

72 **CHƯƠNG 10**
Kênh chết, xây lại

79 **PHẦN V · 2026**
Tin vào chính mình

80 **CHƯƠNG 11**
Cầu Thăng Long, mưa phùn

85 **CHƯƠNG 12**
Gần ba mươi lý do

93 **CHƯƠNG 13**
Những buổi sáng lo âu bên biển

102 **PHẦN VI**
Tìm ra lối đi

103 **BÀI HỌC 1**
Gọi tên nỗi đau bằng chữ của chính mình

107 **BÀI HỌC 2**
Nỗi sợ chỉ có thật trước lúc bước lên

111 **BÀI HỌC 3**
Nói thật, bắt đầu từ chuyện nhỏ nhất

115 **BÀI HỌC 4**
Tìm bằng chứng mình đã từng tự tin

119 **BÀI HỌC 5**
Soi mình bằng nhiều tấm gương, nhưng tự quyết

124 **LỜI NHẮN**
Gửi bạn, người đang ở đoạn giữa

127 **LỜI CẢM ƠN**
Cảm ơn bạn đã đọc đến trang cuối

Dòng thời gian

Sách kể theo thứ tự thời gian. Phần I và Phần II kể tuổi thơ và những năm sinh viên theo hai mạch song song. Từ Phần III trở đi, mỗi chương nối tiếp chương trước, không chồng lên nhau.

2008 – 2017	Tuổi thơ ở Nam Định. Mùa hè nhổ lạc, phơi thóc; lớp 7 đi chăn bò. Ba năm cấp 3 học thêm sáu buổi một tuần, đỗ đại học.	CHƯƠNG 1, 2
2017	Lên Hà Nội học đại học. Chuyến đi miền Nam đầu tiên. Năm nhất đi treo biển quảng cáo ban đêm.	CHƯƠNG 3, 4
2018 – 2020	Shipper, bán gốm, sale bất động sản, lễ tân khách sạn, hướng dẫn viên. Đá giải bóng đá của trường.	CHƯƠNG 3, 4
2020 – 2021	Dịch Covid, nghỉ lễ tân, thực tập ngân hàng, nhận bằng đại học.	CHƯƠNG 4
2021 – đầu 2022	Ra trường, thất nghiệp, bắt đầu viết nhật ký. Đổi việc liên tục, đi tìm mình là ai.	CHƯƠNG 5
5 – 8/2022	Những thử thách: bắt chuyện trên phố đi bộ, nói trước câu lạc bộ thuyết trình, hát một mình, ghép tranh đến 2 giờ sáng.	CHƯƠNG 6
10 – 12/2022	Nợ 35 triệu và những lời nói dối nhỏ. Chạy xong 21 km, tăng từ 55 lên 62 kg.	CHƯƠNG 7
2023	Năm tồi tệ nhất: cứ hai tháng nghỉ một việc, có lúc còn 1 triệu trong người, khóa học về đạo Phật, cuối năm nợ 80 triệu.	CHƯƠNG 8
1 – 5/2024	Làm việc 25 nghìn một giờ, đọc lại tin nhắn các sếp cũ, bắt đầu tập nói thật.	CHƯƠNG 9
6/2024 – 12/2025	Học làm YouTube. Kênh đầu tiên chết, kênh thứ ba bật kiếm tiền sau 6 tháng. Trả khoản nợ lớn. Mất kênh lần nữa.	CHƯƠNG 10
Đầu 1/2026	Gãy tay trên cầu Thăng Long, hôm sau kênh chính bị tắt kiếm tiền.	CHƯƠNG 11
1 – 3/2026	Viết gần 30 lý do. Ngày 2/3/2026 vào Vũng Tàu.	CHƯƠNG 12
3 – 11/2026	Sống ở Vũng Tàu. Đi bơi. Bớt lo âu 80%. Viết cuốn sách này.	CHƯƠNG 13

LỜI NGỎ

Nếu bạn đang lạc lối...

> *“Lạc lối không biết làm gì, đi đâu về đâu, làm gì.”*

Ngày 3 tháng 5 năm 2023, tôi mở file nhật ký và gõ ra một danh sách. Không phải danh sách việc cần làm. Là danh sách những khoản tôi không trả nổi.

Một triệu rưỡi tiền sửa máy tính. Không có.
Ba triệu nợ một người anh ở cùng phòng. Không có.
Năm trăm nghìn tiền quỹ phòng. Không có.
Ba trăm nghìn tiền góp mua nồi cơm. Cũng không có.

Tôi cần mười triệu để sống qua tháng đó. Rồi tôi viết một dòng mà đến giờ đọc lại vẫn thấy nghẹn:

> *Cảm giác bế tắc, hẹp hòi, ích kỷ, chật hẹp, nhục, cay cú, run sợ, lo lắng, bất an, lạc lối không biết làm gì, đi đâu về đâu, làm gì.*

Năm đó tôi hai mươi tư tuổi, đã có tấm bằng đại học được hai năm. Buổi sáng tôi cố trốn ra ngoài, vì sợ mấy anh ở cùng phòng biết tôi đang không có việc làm.

Tôi tự hỏi mình đúng một câu, hỏi đi hỏi lại trong nhật ký: tại sao mày vẫn mông lung, mất định hướng và không biết mình phải làm gì tiếp theo?

Mất ba năm nữa tôi mới trả lời được câu đó. Cuốn sách này là câu trả lời.

Nếu bạn đang…

Nếu bạn đang nói với nhà là “con vẫn ổn”, trong khi đã mấy tháng nay không đi làm.

Nếu bạn đang nợ một khoản mà không dám kể với ai, và mỗi lần ai hỏi “dạo này thế nào” là bạn phải nghĩ sẵn một câu trả lời.

Nếu bạn vào công ty nào cũng hăng hái được hai tháng, rồi chán, rồi tự trách mình, rồi lại đi.

Nếu bạn muốn đăng một bài Facebook mà không dám, vì sợ người ta đọc xong sẽ chê, sẽ phán xét.

Nếu ngày nào bạn cũng ngồi một mình với cái máy tính trong một căn phòng bốn bức tường, và có lúc thấy như không thở được.

Nếu bạn từng về quê ăn Tết mà trong túi không có tiền, nhìn bạn bè có việc ổn định rồi thấy mình thật vô dụng.

Nếu bạn đã xem rất nhiều video truyền động lực, đã đọc rất nhiều sách, mà sáng mai thức dậy vẫn không biết mình nên làm gì trước.

Thì cuốn sách này viết cho bạn. Vì tất cả những dòng trên, tôi đều đã sống qua. Có cái sống qua cả năm trời.

Cuốn sách này kể gì

Nó kể chuyện một thằng bé gầy nhom ở Nam Định, năm lớp 7 dắt bò ra đồng trong khi bạn bè đi chơi, và thấy nhục.

Chuyện một cậu sinh viên năm nhất vác thang trên yên xe máy đi treo biển quảng cáo đến hai, ba giờ sáng, tay chảy máu, ốm vẫn đi.

Chuyện cái tối đầu tiên tôi đứng trên phố đi bộ, run, không dám mở lời, rồi bắt chuyện được với người thứ nhất, thứ hai, thứ ba.

Chuyện những lời nói dối rất nhỏ tôi nói mỗi ngày để giữ cái vỏ bọc “tôi vẫn ổn”.

Chuyện tháng còn đúng một triệu trong người khi ngày 20 phải đóng năm triệu tiền nhà cho hai tháng.

Chuyện cái kênh YouTube đầu tiên chết, tháng không có tiền ăn, rồi sáu tháng sau một kênh khác mới bật kiếm tiền. Chuyện trước Tết một tháng tôi ngã xe gãy tay, hôm sau kênh chính bị tắt kiếm tiền.

Và chuyện một đêm tôi ngồi viết ra gần ba mươi lý do, rồi một mình vào Vũng Tàu, nơi không ai biết tôi là ai.

Không có chuyện nào trong đó là bịa. Từ năm 2021 đến nay, tôi viết hơn một nghìn tám trăm bài nhật ký và ghi chép. Có bài dài vài trang. Có bài chỉ ba dòng, viết lúc nửa đêm, toàn chữ tắt và chữ chửi chính mình. Tôi lấy mọi thứ từ những trang đó. Không thêm cho nó đẹp, cũng không bớt cho nó đỡ xấu hổ.

Đây không phải sách của một người đã thành công

Tôi không có công ty. Không có một câu chuyện "từ con số không lên tỷ phú" nào để kể cho bạn.

Lúc tôi ngồi viết những dòng này, cuối năm 2026, tôi đang sống một mình ở Vũng Tàu và làm YouTube. Có những buổi sáng tôi vẫn thức dậy với cái cảm giác thấp thỏm quen thuộc: không biết hôm nay kênh có bị làm sao không. Tôi vẫn đang chọn hướng đi cho mấy năm tới.

Cái khác duy nhất so với năm 2023 là tôi không còn sợ nhìn thẳng vào mình nữa. Tháng 10 năm nay, tôi viết vào nhật ký rằng mình đã bớt lo âu, bớt hồi hộp được chừng tám mươi phần trăm, và không còn để ý đến ánh mắt, lời nói của người khác về mình nữa. Tám mươi phần trăm, không phải một trăm. Tôi nghĩ con số đó thật hơn mọi lời hứa.

Nên bạn đừng đọc cuốn này như đọc lời một người thầy. Hãy đọc nó như nghe một người anh ngồi kể lại đoạn đường mình vừa đi qua, kể cả những đoạn đi sai.

Đọc cuốn sách này thế nào

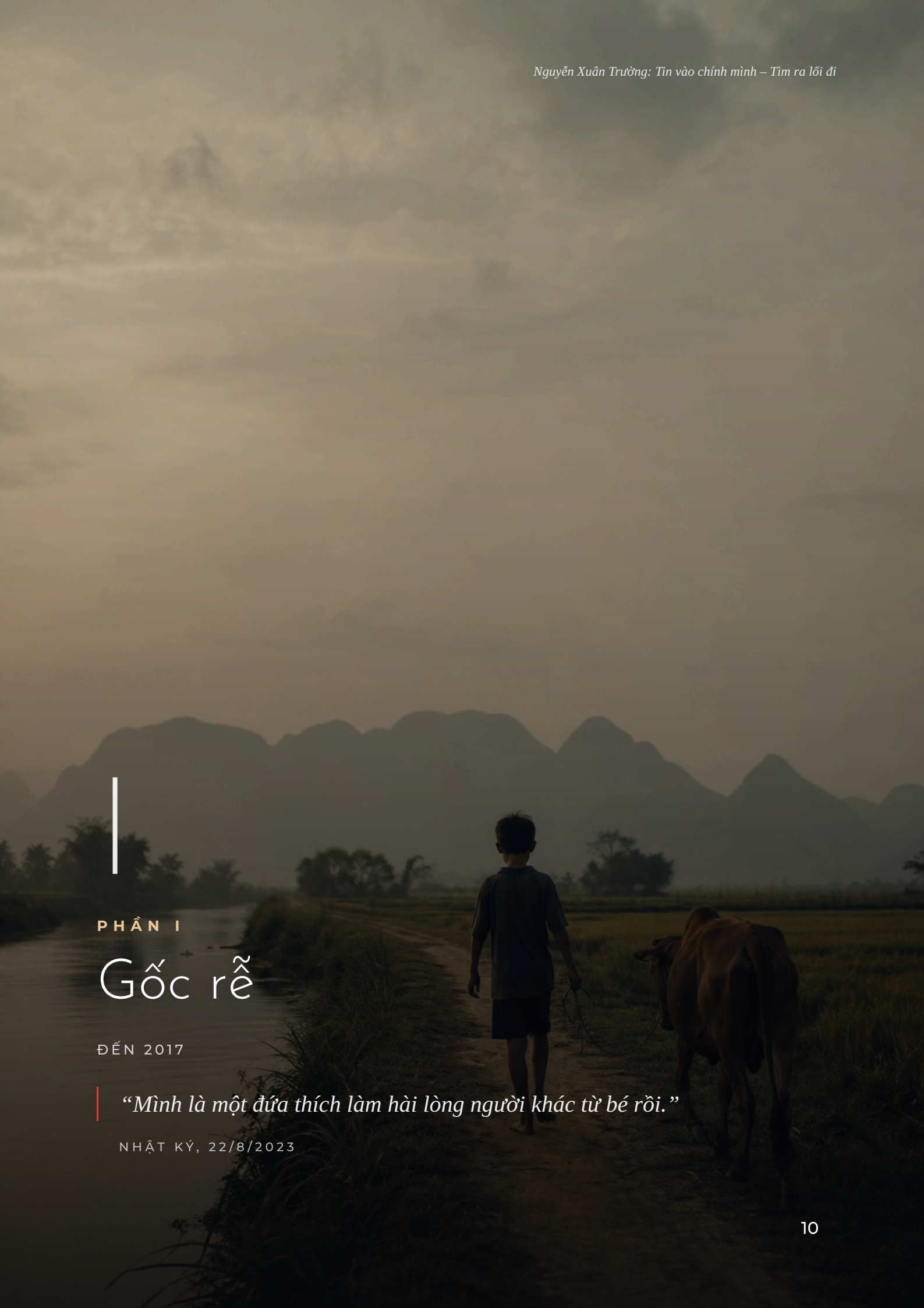
Sách đi theo thứ tự thời gian, từ những mùa hè ngoài đồng ở quê tôi đến những buổi sáng bên biển Vũng Tàu. Ngay sau mục lục có một trang **Dòng thời gian**, và trang mở đầu mỗi chương đều ghi rõ chương đó kể về khoảng thời gian nào. Mỗi

chương là một chuyện có thật. Cuối mỗi chương có một khung nhỏ tên là **“Còn bạn thì sao?”** với vài câu hỏi.

Bạn đừng lướt qua khung đó. Lấy một tờ giấy, hoặc mở ghi chú trên điện thoại, và viết. Viết xấu cũng được, viết tắt cũng được. Tôi tìm ra lối đi của mình không phải nhờ đọc, mà nhờ viết. Phần cuối cuốn sách, tôi đưa bạn đúng những bài tập đã giúp tôi.

Bạn không hỏng. Bạn chỉ chưa được ai hỏi đúng câu.

Mình bắt đầu từ cánh đồng nhé.



PHẦN I

Gốc rễ

ĐẾN 2017

"Mình là một đứa thích làm hài lòng người khác từ bé rồi."

NHẬT KÝ, 22/8/2023

01

CHƯƠNG 1

Những mùa hè ngoài đồng

2010 – 2014 · TUỔI THƠ NGOÀI ĐỒNG

> *“Khi đi chăn bò hồi lớp 7, mình nghĩ rất nhục.”*

Quê tôi ở Nam Định. Ở đó, mùa hè của một đứa trẻ không tính bằng những chuyến đi chơi. Nó tính bằng mùa lạc.

Lạc chín thì cả nhà ra đồng nhổ. Nhổ xong thì phơi. Phơi lạc xong đến phơi thóc. Rồi hót lạc, hót thóc, nắng hay mưa cũng phải ra sân. Đến mùa đông thì đi bới khoai tây. Năm nào cũng thế, mùa nào việc nấy, như một cái vòng không có chỗ hở.

Tôi người gầy nhom. Nắng thì phơi, mưa thì hót. Đến tận bây giờ, năm hai mươi bảy tuổi, khi nhìn lại tuổi thơ trong nhật ký, tôi vẫn gọi những ngày đó bằng đúng một chữ: **khổ**. Không phải khổ kiểu than cho có. Là cái khổ mà khi người ta bắt tôi liệt kê những trải nghiệm đau nhất đời mình, tôi xếp nó lên đầu tiên.

> *Những ngày phụ bố mẹ công việc ở quê (mùa hè nhổ lạc, phơi thóc, mùa đông đi bới khoai tây) => Cảm giác khổ nhất.*

Năm lớp 7, nhà tôi nuôi bò

Năm tôi học lớp 7, nhà nuôi bò. Và người đi chăn là tôi.

Đám bạn cùng lứa rủ nhau đi chơi. Còn tôi dắt bò ra đồng. Tôi đi qua con sông dưới đồng, đứng nhìn con bò gặm cỏ, và nghĩ về những đứa đang được đi chơi ở đâu đó.

Tôi muốn có quần áo đẹp như tụi nó. Muốn được đi ăn, đi chơi như tụi nó. Mà tôi thì đang cầm sợi thừng bò.

Hơn mười năm sau, khi làm một bài tập về những trải nghiệm định hình cuộc đời mình, tôi viết lại cảm giác đó, không sửa một chữ:

> *Khi đi chăn bò hồi lớp 7 nghĩ rất **nhục**, trong khi các bạn được đi chơi, mình đi chăn bò.*

Tôi để ý là mình dùng chữ "nhục", không phải chữ "buồn" hay chữ "tủi". Một đứa trẻ mười hai, mười ba tuổi thì làm gì có tội gì mà nhục. Nhưng cảm giác thì nó không cần lý lẽ. Nó chỉ cần một phép so sánh: tụi nó được, còn mình thì không.

Và phép so sánh đó, tôi mang theo rất lâu.

Lời hứa của một thằng bé gầy nhom

Có một điều kỳ lạ. Cái cảm giác khổ đó không chỉ làm tôi đau. Nó còn cho tôi lời hứa đầu tiên với chính mình.

Ngồi ngoài đồng, tôi nghĩ: sau này mình phải vươn lên, phải tìm một công việc đỡ vất vả mà có nhiều tiền hơn thế này.

Tôi không biết đó là công việc gì. Tôi chỉ biết là không phải cái này.

Con sông dưới đồng

Nhưng tuổi thơ của tôi không chỉ có khổ.

Có những thứ tôi chỉ nhận ra khi đã lớn. Hồi đi chăn bò qua con sông dưới đồng, hồi tắm sông, tôi có một cảm giác rất lạ, như thể nơi đó có linh hồn. Tôi tin những cây cổ thụ đều có thần linh ở trong, ai chặt cây to là như giết một người. Đến giờ tôi vẫn không bao giờ dám chặt cây to. Hồi nhỏ tôi còn thích theo bà đi chùa, ngồi nghe bà đọc kinh, dù chẳng hiểu gì.

Nhiều năm sau, khi đời tôi rơi xuống đáy, tôi lại tìm về đúng những thứ đó: tiếng kinh, sự im lặng, và cảm giác có một điều gì lớn hơn mình. Có lẽ cánh đồng đã gieo vào tôi cả hai hạt giống cùng một lúc. Hạt giống của cái nhục, và hạt giống của sự bình yên.

Cái nhục đi theo mình lên thành phố

Tôi tưởng lên Hà Nội học đại học là thoát. Không phải.

Tết năm 2020, rồi Tết năm 2021, thanh niên trong xóm góp tiền trang trí xóm đón Tết. Tôi lúc đó đã là sinh viên trên Hà Nội, vậy mà không có tiền góp, phải đi vay. Tôi ghi lại đúng hai chữ: "cảm giác nhục".

Năm 2022, khi đã đi làm ở Hà Nội, tôi có thói quen viết mười điều biết ơn. Một ngày tháng Sáu, tôi viết:

> *Tôi biết ơn trí tuệ vì nhờ nó mà tôi không phải làm những công việc vất vả như phơi thóc, nhổ lạc năm xưa nữa.*

Đọc lại câu đó, tôi thấy thương thằng mình năm ấy. Nó đã chạy được ra khỏi cánh đồng. Nhưng nó vẫn đo mọi thứ bằng cánh đồng.

Rồi những năm sau nữa, có những cái Tết về quê mà trong túi không có tiền. Tôi nhìn bạn bè cùng lứa có công việc ổn định, rồi quay sang trách mình. Chữ "nhục" còn quay lại trong hàng chục bài nhật ký. Cậu bé dắt bò năm nào vẫn còn đó, chỉ là giờ cậu ấy ngồi trong một căn phòng trọ ở Hà Nội.

Người ở lại ngoài đồng

Tôi đi rồi, nhưng bố mẹ tôi thì vẫn ở đó.

Năm 2023, trong một bài nhật ký tôi đặt tên là "Tại sao phải kiếm thật nhiều tiền", tôi viết một loạt câu bắt đầu bằng "Tôi không muốn". Câu tôi nhớ nhất là:

> *Tôi không muốn ngày mùng 4, mùng 5 Tết bố mẹ phải đi bới khoai.*

Năm 2024, tôi viết cho chính mình, giọng như một người anh đang mắng em: trời bốn mươi độ bố mẹ vẫn phải ra đồng nhổ lạc, đập lạc; năm giờ sáng bố đã phải dậy đi cày. Còn mình thì sao?

Trong bài tập liệt kê những trải nghiệm đau nhất, tôi còn viết thêm một dòng: khi các anh chị nhắc đến sự vất vả của bố mẹ, mình lại bị xúc động và muốn chiến đấu.

Bạn có thể thấy cái vòng ở đây. Cánh đồng làm tôi thấy nhục. Cái nhục làm tôi muốn đi. Và chính hình ảnh bố mẹ ngoài cánh đồng lại là thứ kéo tôi đứng dậy mỗi lần tôi muốn bỏ cuộc.

Nhiều năm sau, tôi còn để ý thêm một điều về mẹ. Mẹ tôi có thể làm một việc lặp đi lặp lại cả năm, nhặt đỗ lạc, trồng khoai, bới khoai, mà không chán. Còn tôi thì ngược lại hoàn toàn. Tôi ghét sự lặp lại đến mức có những năm cứ vào công ty nào được hai tháng là bỏ. Hai mẹ con, hai con người, cùng sinh ra từ một cánh đồng.

Điều tôi nhận ra

Năm 2026, ở Vũng Tàu, tôi tự vào đây một mình, tự tìm cơ hội, tự kết nối với mọi người. Một sáng đi bộ trên đường, tôi nhận ra mình có một năng lực mà trước giờ không để ý: tự lập, tự xoay xở, tự tìm ra cách. Và tôi biết nó đến từ đâu. Nó đến từ những năm nắng mưa phơi thóc, phơi lạc của một thằng bé gầy nhom.

Tôi không cảm ơn cái khổ. Tôi không nghĩ ai nên cảm ơn cái khổ. Nhưng tôi thôi coi nó là vết nhơ phải giấu đi.

Tôi cũng hiểu ra một điều nữa. Hồi nhỏ tôi chỉ biết mình không muốn gì: không muốn nhổ lạc, không muốn phơi thóc, không muốn chăn bò. Tôi chạy suốt mười mấy năm chỉ để thoát khỏi những thứ đó. Mãi đến năm 2026, tôi mới viết được câu ngược lại, câu về điều mình thật sự muốn: một công việc liên quan đến tâm

trí con người, giúp người ta thay đổi cách nhìn, đổi niềm tin về chính họ. Chạy trốn thì đưa mình ra khỏi cánh đồng được. Nhưng phải biết mình muốn gì mới tìm được chỗ để đến.

Nếu bạn cũng lớn lên ở một nơi khiến bạn thấy xấu hổ, tôi không khuyên bạn quên nó đi. Tôi khuyên bạn quay lại nhìn nó một lần, thật kỹ. Rất có thể thứ làm bạn đau nhất cũng là thứ đã làm bạn cứng cáp nhất.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Ký ức nào làm bạn thấy "nhục" hoặc xấu hổ đầu tiên? Hãy viết nó ra bằng đúng chữ bạn đã nghĩ lúc đó, đừng làm nó nhẹ đi.
- Cái nhục ấy đang đẩy bạn đi, hay đang kéo bạn lại? Bằng chứng là gì?
- Từ những năm khó khăn đó, bạn mang theo được năng lực gì mà người khác không có?

02

CHƯƠNG 2

Cậu bé muốn hoàn hảo trong mắt mọi người

2008 – 2017 · NHỮNG NĂM ĐI HỌC Ở QUÊ

> *“Lúc nào trong lớp cũng muốn mọi người công nhận mình giỏi.”*

Có một câu tôi viết năm 2023, lúc đang ngồi lục lại tuổi thơ để hiểu vì sao mình sống mệt như thế:

> *Mình là một đứa thích làm hài lòng người khác từ bé rồi, muốn **hoàn hảo trong mắt mọi người** từ bé rồi.*

Đọc lại câu đó khi viết cuốn sách này, tôi thấy nó đúng quá. Cái thói quen làm tôi kiệt sức ở tuổi hai mươi mấy không phải mới sinh ra ở Hà Nội. Nó đã có từ khi tôi còn đeo khăn quàng đỏ.

Chương 1 kể về những mùa hè ngoài đồng. Chương này kể về phần còn lại của tuổi thơ: những năm đi học, từ lớp 4 đến ngày tôi đỗ đại học.

Thằng bé hay khóc

Hồi lớp 4, lớp 5, có một đám trẻ cứ chờ tôi đi học qua là dọa đánh. Có hôm tụi nó bỏ gạch vào xe của tôi. Tôi khóc.

Lên cấp 2, lại có mấy đứa dọa đánh. Lần đó may có bạn bè đứng ra đánh lại giúp tôi.

Trong những chuyện đó, tôi là đứa khóc, đứa né, đứa chờ người khác đỡ cho. Một đứa trẻ như vậy sẽ tự rút ra một bài học rất nhanh: đừng để ai có cớ chê mình. Phải ngoan. Phải giỏi. Phải hoàn hảo.

Cái sân bóng

Chỉ có một nơi tôi không cần ai khen.

Năm 2008, tôi học lớp 4. Tôi vẫn nhớ bàn thắng vào lưới Thái Lan ở trận chung kết năm đó, nó làm nổ tung hàng triệu trái tim, trong đó có tim tôi. Từ đó tôi mê bóng đá. Lớp 6 đã thức đêm xem bóng. Năm lớp 9, có hôm tôi học đến một giờ

sáng rồi ngồi xem chung kết cúp châu Âu tới sáng, xong đi học luôn, mệt rã rời.

Nhiều năm sau tôi mới hiểu vì sao sân bóng quan trọng với mình đến thế. Ngoài đời, tôi luôn cần người khác nói tôi giỏi. Còn trên sân, mỗi lần chạm bóng, mỗi lần lừa qua một người, mỗi lần chuyền cho đồng đội ghi bàn, tôi tự biết mình giỏi. Không cần ai xác nhận. Tôi đã có sẵn sự tự tin đó từ bé. Chỉ là tôi chưa biết cách mang nó ra khỏi sân.

Đứa con ngoan

Ở nhà, cái "phải hoàn hảo" ấy có một cái tên rất cụ thể: con ngoan, trò giỏi.

Tôi rất sợ bị ghi tên vào sổ đầu bài. Rất sợ phạm một lỗi gì đó ở trường, để rồi mẹ đi họp phụ huynh về. Đánh nhau với bạn, trốn học, đi chơi, lỗi gì tôi cũng sợ nhất một điều: thầy cô gọi điện về cho bố mẹ.

Đi chơi, đi bơi về, tôi giấu mẹ, vì sợ mẹ biết mẹ mắng. Ở nhà thì vâng vâng dạ dạ. Ở lớp thì cố học thật giỏi, giơ tay phát biểu thật nhiều. Một năm chỉ được học sinh tiên tiến thôi là tôi biết mẹ sẽ buồn.

Tiếng Anh là môn tôi giỏi nhất. Mỗi giờ tiếng Anh tôi tự tin lắm, được các bạn khen, vui lắm. Những lúc tôi làm được một bài mà cả lớp không ai làm được, thầy cô khen, là những lúc tôi thấy mình sống nhất.

Nhưng mặt kia của nó thì xấu xí hơn. Có lần tôi bị một thầy chê trước lớp. Tôi bực, và tôi ghét người thầy đó cay đắng. Không phải vì thầy sai. Mà vì lời chê động vào đúng cái chỗ tôi cần được công nhận nhất.

Năm lớp 9

Năm lớp 9, lớp tôi bị mất đồ. Có chuyện mở khóa gì đó, và tôi bị nghi là người làm.

Tôi không làm. Nhưng cái cảm giác bị nghi ngờ trước cả lớp nó đánh thẳng vào cái thứ tôi giữ gìn nhất: cái tiếng là một đứa ngoan, đáng tin. Tôi khóc rất to trước mặt cô giáo.

Bị oan đã đau. Nhưng với một đứa sống bằng cái nhìn của người khác, bị oan là như bị lột mất lớp áo duy nhất mình có.

Ba năm thu mình

Lên cấp 3, tôi thu mình lại hơn hẳn. Nói ít hơn, thể hiện ít hơn. Tôi vẫn là thằng còi gần nhất lớp, vẫn đá bóng bất kể nắng mưa, với một lối đá mà giờ nhìn lại thấy vồ vập, hấp tấp, lại còn hay thể hiện.

Nhưng tôi không đứng yên. Tôi đi học thêm sáu buổi một tuần, dậy từ năm giờ sáng để học. Trong đầu chỉ có một mục tiêu: đỗ vào một trong hai trường đại học tốt nhất mà tôi nhắm. Sau này viết lại, tôi gọi đó là một trong những lần mình quyết tâm hai trăm phần trăm: cày ngày, cày đêm để thi đậu đại học.

Năm 2017, tôi đỗ.

Đó là lần đầu tiên tôi làm được một việc lớn mà không cần ai đứng xem. Không có tiếng vỗ tay nào lúc năm giờ sáng. Chỉ có tôi và mấy quyển sách.

Nhìn lại lớp mặt nạ

Phải nhiều năm sau, khi đã lên Hà Nội, đã đi làm, đã vấp ngã, tôi mới quay lại nhìn thằng bé ấy. Những trang nhật ký về nó, tôi viết rải rác từ năm 2021 đến năm 2026.

Năm 2021, một bài tập hỏi tôi: bạn tự hào nhất về điều gì trong quãng đời đã qua? Tôi trả lời đúng bốn chữ: học giỏi, ngoan ngoãn. Không phải "tôi đã giúp ai". Không phải "tôi đã làm được gì khó". Là học giỏi và ngoan. Tức là được người lớn khen.

Năm 2023, tôi viết:

> *Mình muốn là một đứa con hoàn hảo, không phải để bố mẹ phải chịu đựng vì mình, mà mình chưa làm được. Cố gắng che đậy khuyết điểm đi để mọi người không biết, nhưng khi mọi người biết, mọi người nói thì mình bị tổn thương, nên đã khóc.*

Cũng năm 2023, sau một buổi nói chuyện với một người chị đã dạy tôi rất nhiều, tôi viết ra một điều mà trước đó tôi chưa dám thừa nhận:

> *Thật ra mình không muốn sự công nhận, khen ngợi từ người khác mà khi nhiều người khen mình thì mình sẽ được sống trong khoảnh khắc* ***mình là người giỏi nhất****.*

Ví dụ tôi ghi ngay bên dưới: ba điểm mười, ghi bàn trong bóng đá. Và dòng cuối cùng: *Phải học được cách ghi nhận chính bản thân mình.* Mất hai mươi mấy năm tôi mới viết được dòng đó.

Năm 2024, khi đang thất nghiệp và nợ nần, tôi viết một câu mà đọc lại vẫn thấy chua chát: muốn tỏ ra là một người con ngoan, một người con hiếu thảo, một người con giỏi giang, nhưng năm nay lại nợ nần, còn tỏ vẻ gì nữa Trường ơi.

Và phải đến năm 2026, tôi mới gọi được đúng tên nó:

> *Hồi nhỏ đã tạo nên lớp mặt nạ,* ***vỏ bọc học giỏi****, thành công, có giá trị bằng điểm số, ngoan ngoãn, con ngoan, trò giỏi để được làm vui lòng bố mẹ, được bố mẹ yêu thương.*

Lớp mặt nạ đó không xấu. Nó giúp tôi học giỏi, giúp tôi đỗ đại học. Nhưng nó có một cái giá mà mãi sau này tôi mới thấy: tôi luôn làm bố mẹ vui lòng, lắng nghe cảm xúc của bố mẹ, mà bỏ quên cảm xúc, nhu cầu và mong muốn của chính mình. Tôi giỏi đoán xem người lớn muốn gì, nhưng không biết mình muốn gì. Cũng năm 2026, tôi nhận ra những công việc tôi làm suốt mấy năm, làm được một thời gian là chán, có khi là vì chúng chỉ là cái vỏ bọc cho sự thành công mà bố mẹ mong muốn, chứ chưa thật sự là công việc xuất phát từ bên trong tôi.

Điều tôi nhận ra

Năm 2026, ở Vũng Tàu, tôi viết một bài nhật ký có cái tên rất thô: “Mọi người đéo quan tâm tôi nhiều như tôi nghĩ”. Trong đó tôi tự hỏi mình từng câu một:

> *Mày chơi đá bóng, có một tình huống mày đá dở, làm trò cười cho thiên hạ, rồi có ai nhớ về tình huống đó không? Không. Bài viết mày đăng trên mạng tuần trước, có bao nhiêu người nhớ mày đã viết cái gì?*

Câu trả lời lần nào cũng là không. Tôi đã sống gần hai mươi năm như thể có cả một khán phòng đang chấm điểm mình. Hóa ra khán phòng đó phần lớn chỉ có trong đầu tôi.

Tôi không trách thằng bé hay khóc năm đó. Muốn được khen không có gì sai. Cái sai là tôi để cái nhìn của người khác trở thành cái thước duy nhất đo giá trị của mình. Cái thước đó, như bạn sẽ thấy ở các chương sau, đã khiến tôi phải nói dối, phải giữ vỏ bọc, phải trốn khỏi phòng mỗi sáng.

Ba năm cấp 3 dạy tôi một điều ngược lại, mà tôi quên mất suốt nhiều năm: im lặng không có nghĩa là đứng yên. Có những giai đoạn mình không cần ai thấy. Chỉ cần mình biết mình đang đi về đâu, và cứ thế mà làm.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Bạn tự hào nhất về điều gì trong đời mình? Nếu câu trả lời là một lời khen của người khác, hãy thử viết lại bằng một điều chỉ bạn tự biết.
- Ở đâu bạn tự tin mà không cần ai công nhận? Viết ra ba khoảnh khắc như thế.
- Ở nhà, bạn đang đóng vai "đứa con" nào: con ngoan, con giỏi, con không bao giờ làm bố mẹ lo? Vai đó đang giúp bạn, hay đang bắt bạn giấu đi điều gì?

II

PHẦN II

Rời làng

2017 – 2021

> *“Nhà nghèo lên học nên bất cứ công việc gì cũng làm.”*
>
> NHẬT KÝ, 20/12/2022

03

CHƯƠNG 3

Cái thang trên yên xe máy

2017 – 2020 · NHỮNG CÔNG VIỆC LÀM THÊM

> *“Bị chảy máu, mệt, đói, ốm vẫn đi treo biển quảng cáo để kiếm tiền.”*

Năm 2017, tôi đặt chân lên Hà Nội để làm tân sinh viên. Tôi mang theo một thứ duy nhất có giá trị: cái khao khát phải thật nỗ lực, thật cố gắng, để sau này có một cuộc sống hạnh phúc, tự do, không còn khổ như ngoài đồng.

Năm nhất, tôi ở trọ với một người anh họ cùng quê. Cuộc sống chưa có màu sắc gì nhiều. Đi học, về nấu cơm. Rồi tôi bắt đầu tìm việc làm thêm. Bố mẹ tôi làm nông, nắng mưa gì cũng ở ngoài đồng. Tôi hiểu cái vất vả đó, nên ngay từ năm nhất tôi đã muốn tự kiếm tiền để đỡ cho bố mẹ.

Nhưng một thằng sinh viên năm nhất thì biết làm gì? Không kinh nghiệm. Không kỹ năng. Không quen ai. Thứ duy nhất tôi có là sức.

Tám giờ tối

Một anh cùng phòng trọ rủ tôi đi treo biển quảng cáo cùng anh. Đó là những đồng tiền đầu tiên tôi tự kiếm được trong đời.

Việc bắt đầu từ tám giờ tối và kéo đến hai, ba giờ đêm. Tháng nào nhiều dự án thì đi khoảng mười hôm, ít thì bốn hôm. Mỗi đêm được ba, bốn trăm nghìn.

Chúng tôi vác thang trên xe máy, đi khắp các con đường. Biển phải treo lên những cây cao, những cột điện dài bốn, năm mét, buộc bằng dây thép. Có những đêm tôi suýt trượt chân, may mà bám được vào cành cây. Sợi dây thép chỉ cần chệch một tí là chọc vào tay. Lúc làm thì không thấy gì. Đêm về rửa tay mới thấy xót, mới biết tay mình xước hết, chảy máu.

Hầu như đêm nào đi làm cũng thế.

Có những đêm tôi ốm vẫn đi. Có những lần tụt huyết áp, buồn ngủ, đói, người gầy nhom, vẫn phải leo. Xong việc, về chỉ được ăn một bát phở. Nhiều năm sau, khi ngồi nhớ lại, tôi chỉ viết được mấy chữ: cảm giác đói, khổ kinh khủng.

Có một đêm, chúng tôi bị công an giữ lại. Đến sáng mới cho về.

Sau này, khi người ta bắt tôi liệt kê những trải nghiệm đau khổ nhất đời mình, tôi xếp đêm treo biển ngay sau cánh đồng và con bò:

> *Sinh viên năm nhất, ốm vẫn phải vác thang đi treo biển quảng cáo đến một, hai giờ đêm.*

Cái tôi được và cái tôi mất

Nghe thì toàn khổ. Nhưng nếu bạn hỏi tôi có hối hận không, tôi sẽ nói không.

Năm 2022, khi ngồi viết lại cảm nhận về từng công việc mình đã làm, ở dòng "điều mình thích nhất" của việc treo biển, tôi ghi rất thật: làm vì tiền. Ở dòng "điều mình không thích": đi đêm, vác thang nặng, trèo cây nguy hiểm. Không có gì lãng mạn cả.

Nhưng có một thứ tôi chỉ hiểu ra về sau. Những đêm đó cho tôi cảm nhận được giá trị của một đồng tiền. Cái đồng tiền mà bố mẹ tôi đã phải vất vả thế nào mới kiếm ra để nuôi tôi ăn học. Tôi không còn đọc được nó trong sách nữa. Tôi cảm được nó trên lòng bàn tay rướm máu.

Và tôi học được một điều về chính mình mà đến giờ vẫn đúng: tôi không sợ việc chân tay. Nhà nghèo lên học, việc gì tôi cũng làm được.

Mùa hè ba mươi tám độ

Hè năm thứ hai đại học, tôi chạy shipper suốt hai tháng.

Mùa hè Hà Nội ba mươi bảy, ba mươi tám độ. Mồ hôi ướt hết áo. Nắng thiêu đen cả da dù tôi đã mặc áo chống nắng. Có những chuyến đi xa mà được rất ít tiền. Có những chuyến chở hàng nặng. Có lần bị công an bắt.

Trong đầu tôi lúc đó chỉ tự nhủ một câu: sau này phải cố gắng học thật giỏi, ra trường sớm, kiếm thật nhiều tiền để cuộc sống mình đỡ khổ. Tôi luôn tâm niệm đây chỉ là việc làm thêm, không thể là công việc cố định của mình được.

Nhưng tôi cũng thích nó theo một cách lạ. Chạy shipper thì tự do. Vừa đi vừa nghĩ. Gặp đủ loại người. Một thằng sinh viên mới lên chưa biết gì về thủ đô, sau hai tháng thì thuộc gần hết các cung đường Hà Nội.

"Em có biết Photoshop không?"

Rồi tôi được giới thiệu đi bán đồ gốm cho khách nước ngoài.

Công việc này đỡ vất vả hơn hẳn. Không phải đổ mồ hôi, đổ máu như hai việc trước, mà được ngồi trong phòng có điều hòa, tư vấn và bán cho khách. Thu nhập thấp hơn, chỉ mười tám, hai mươi nghìn một giờ, nhưng tôi thấy vui.

Lên làm được vài hôm, chị chủ hỏi tôi một câu:

> *Em có biết Photoshop không? Nếu em biết Photoshop, em sẽ không phải ngồi đây bán hàng nữa.*

Lúc đó tôi chẳng biết gì cả. Nên tôi lại ngồi bán hàng.

Câu nói đó, chị ấy chắc không nhớ. Nhưng nó theo tôi đến tận bây giờ. Những lúc vắng khách, tôi bắt đầu tự học quay video, đăng lại các video truyền động lực lên YouTube. Năm 2021, tôi viết một dòng cảm ơn chị: nhờ câu nói đó, bây giờ ngoài Photoshop ra em còn biết rất nhiều kỹ năng khác nữa. Và mấy năm sau nữa, chính những kỹ năng tự mò đó trở thành cái nghề nuôi sống tôi.

Cửa hàng đóng sau hai tháng. Tôi chuyển sang sale bất động sản. Hai tháng, không bán được căn nào. Sinh viên không có tiền để theo đuổi khách, lại bận học. Nhưng tôi học được cách đi tìm khách hàng và cách thuyết phục một người khác.

Những đêm ở phố cổ

Nghỉ được khoảng một tháng thì một thằng bạn rủ tôi đi làm lễ tân khách sạn trên phố cổ.

Việc này cần tiếng Anh, và tiếng Anh giao tiếp của tôi lúc đầu chỉ là tập tọe nói từng từ cho khách hiểu. Thế là tối về, tôi mở máy tính, nghe YouTube và nói theo. Cứ kiên trì như vậy. Dần dần tôi giao tiếp được, bán được dịch vụ cho khách.

Tôi gắn bó với khách sạn hơn nửa năm. Có những đêm tôi ngồi nói chuyện với một anh bạn Ấn Độ đến tận ba giờ sáng. Có một gia đình người Malaysia trọ ở đó, sang để cổ vũ đội bóng nước họ. Nghe họ kể chuyện, tôi ngộ ra nhiều thứ. Tôi viết lại cảm giác đó vào năm 2021, khi vừa ra trường:

> *Rằng thế giới thật nhiều điều thú vị, có những con người thật hòa đồng, điều đó thôi thúc mình phải cố gắng mỗi ngày để sau này có cơ hội ngắm nhìn thế giới.*

Đó là lần đầu tiên tôi muốn đi xa không phải để trốn khổ, mà để được nhìn thấy.

Điều tôi nhận ra

Năm 2022, tôi ngồi xếp tất cả những công việc đã làm cạnh nhau: treo biển, shipper, bán gốm, hướng dẫn viên, lễ tân, thực tập ngân hàng, rồi mấy việc marketing sau này. Dưới mỗi việc, tôi ghi điều mình thích và điều mình ghét. Rồi tôi tìm điểm chung.

Ba điều tôi thích ở mọi công việc, lặp đi lặp lại, là: **tự do, sáng tạo, gặp gỡ con người.**

Ba chữ đó tôi tìm thấy năm 2022. Nhưng phải mấy năm nữa, sau rất nhiều lần vào công ty rồi bỏ, tôi mới thật sự tin nó. Hồi sinh viên tôi nghĩ mình đi làm thêm để kiếm tiền. Thật ra, mỗi công việc đang lặng lẽ cho tôi một mảnh để biết mình là ai. Tôi chỉ cần chịu khó ngồi xuống và ghép chúng lại.

Còn một điều nữa. Hầu hết những ngã rẽ lớn trong đời sinh viên của tôi bắt đầu từ những việc rất nhỏ: một lần nhận lời anh cùng phòng, một câu hỏi của chị chủ cửa hàng, một tin nhắn xin việc gửi thằng bạn. Nếu bạn đang đợi một cơ hội lớn, có khi nó đang nằm trong một tin nhắn bạn ngại gửi.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Liệt kê tất cả những công việc bạn từng làm, kể cả việc làm thêm. Dưới mỗi việc, ghi một điều bạn thích và một điều bạn ghét.
- Nhìn cả danh sách: ba điều bạn thích lặp lại nhiều nhất là gì?
- Có câu nói nào của người khác mà đến giờ vẫn theo bạn? Nó đang đẩy bạn đi, hay kéo bạn lại?

04

CHƯƠNG 4

Những ngày đẹp không ai biết

2017 – 2021 · NHỮNG NGÀY ĐẸP THỜI SINH VIÊN

> *“Cảm giác mình là trung tâm, mình giỏi nhất và được mọi người công nhận.”*

Nếu chỉ đọc chương trước, bạn sẽ nghĩ thời sinh viên của tôi toàn thang, dây thép và mồ hôi. Không phải vậy.

Có những ngày đẹp. Đẹp đến mức nhiều năm sau, khi đời rơi xuống đáy, tôi lại lấy chúng ra để tự nhắc mình rằng mình từng là một người khác, một người tự tin, vui vẻ, sống hết mình.

Chương 3 kể những năm sinh viên qua các công việc làm thêm. Chương này kể lại cũng những năm ấy, nhưng từ phía những ngày đẹp. Không phải để khoe. Mà vì tôi tin rằng ai cũng có những ngày như thế, chỉ là ta quên mất. Và khi lạc, chính những ngày đó là tấm bản đồ đưa ta về.

Bốn tỉnh phía Nam

Mùa hè năm 2017, ngay sau khi đỗ đại học, tôi có chuyến đi miền Nam đầu tiên trong đời. Bốn tỉnh: Bình Phước, Đồng Nai, Thành phố Hồ Chí Minh và Vũng Tàu.

Lúc đó tôi mười tám tuổi. Tôi đứng trước biển Vũng Tàu mà không biết rằng chín năm sau, mình sẽ quay lại đây để sống.

Đi xa luôn cho tôi một cảm giác rất riêng. Năm 2022, khi ngồi liệt kê những kỷ niệm sung sướng nhất, tôi ghi lại cảm giác hòa mình với thiên nhiên mỗi lần đi chơi thác, chơi rừng: cảm giác tự do, khám phá cái mới mẻ.

Những chuyến đi của tuổi hai mươi

Thời sinh viên, tôi có chuyến dã ngoại ở Hòa Bình cùng anh chị em trong khoa, một trong những chuyến đi tôi nhớ nhất. Năm hai, tôi chuyển ra ở với hai thằng bạn. Ba đứa rủ nhau đi du lịch bụi Ba Vì, Bắc Ninh.

Tôi còn làm hướng dẫn viên du lịch hai tháng, dẫn khách nước ngoài đi Bát Tràng, Ninh Bình. Đó là công việc duy nhất mà ở dòng "điều mình ghét nhất", tôi ghi đúng hai chữ: không có. Được nói chuyện với người nước ngoài, giới thiệu về

văn hóa, con người Việt Nam, được đến những nơi đẹp. Vui, tự do, được khám phá.

Bạn để ý không, những chữ tôi dùng khi nhắc lại những ngày này hoàn toàn khác những chữ ở chương trước. Không còn "nhục", không còn "khổ". Chỉ có "tự do", "khám phá", "vui".

Bàn thắng

Và có bóng đá.

Tôi đá các giải của khoa, rồi đá giải bóng đá của trường hai mùa. Tôi từng ghi bàn quyết định trong một trận quan trọng ở giải của trường. Tôi cũng từng ghi bàn vào lưới đối thủ đang cạnh tranh trực tiếp chức vô địch. Gặp đối thủ mạnh là tôi quyết tâm hai trăm phần trăm, thi đấu hết mình.

Năm 2022, tôi viết lại cảm giác lúc bóng vào lưới:

> *Bản lĩnh, bình tĩnh, quan sát chớp thời cơ và hạnh phúc khi được sống trong giây phút có nhiều người theo dõi.*

Và ở một trang khác:

> *Cảm giác mình là trung tâm, mình giỏi nhất và được mọi người công nhận.*

Tôi biết câu thứ hai nghe có vẻ hơi tự mãn. Nhưng tôi giữ nguyên, vì nó thật. Thằng bé hay khóc ở chương 2, thằng bé cần người lớn khen mới thấy mình có giá trị, lần đầu tiên được đứng giữa sân với cảm giác đó.

Thời sinh viên, lối đá của tôi cũng thay đổi theo cách tôi sống. Tôi đọc nhiều sách hơn, biết quan sát và kiềm chế hơn. Trước đây tôi không biết chuyền, đỡ, sút, tì đè. Mỗi trận đi đá, tôi quan sát những sân xung quanh, quan sát đối thủ, chắt lọc kỹ năng của họ. Trong đầu luôn có câu hỏi: tại sao họ làm được như thế, cần luyện bao lâu, xử lý thế nào cho gọn nhất?

Nhiều năm sau, đó chính là cách tôi học làm YouTube. Nhưng lúc đó tôi chưa biết.

Ngày nhận bằng

Năm 2020, dịch Covid đến. Tôi nghỉ lễ tân sau hơn nửa năm, tập trung học để ra trường. Trước khi ra trường, tôi đi thực tập ở một ngân hàng hơn một tháng. Được các anh chị đào tạo rất nhiều, có lúc ngợp vì kiến thức nhiều quá, nhưng rồi cũng hấp thụ được.

Năm 2021, tôi nhận tấm bằng đại học.

Năm 2024, khi làm bài tập liệt kê những trải nghiệm hạnh phúc nhất, định hình cuộc đời mình nhiều nhất, tôi ghi dòng đầu tiên là: nhận tấm bằng đại học. Đứng trên cả chuyến đi Hòa Bình, cả bàn thắng, cả chuyến đi miền Nam.

Tôi nghĩ tôi hiểu vì sao. Tấm bằng đó là lần đầu tiên thằng bé dắt bò ở Nam Định cầm trong tay một bằng chứng rằng nó đã đi được ra khỏi cánh đồng.

Những quyết định nhỏ xíu

Cũng trong bài tập năm 2024 đó, có một câu hỏi về những trải nghiệm định hình cuộc đời. Tôi trả lời, và chính tôi cũng ngạc nhiên với câu trả lời của mình. Những thứ định hình đời tôi không phải là những sự kiện lớn. Mà là những hành động rất đơn giản:

Nhắn tin cho thằng bạn để xin làm lễ tân hồi sinh viên.
Nộp hồ sơ vào một công ty.
Nhắn tin xin việc với một người anh.

Ba hành động. Mỗi cái mất vài phút. Nhưng mỗi cái mở ra cả một chặng đời.

Điều tôi nhận ra

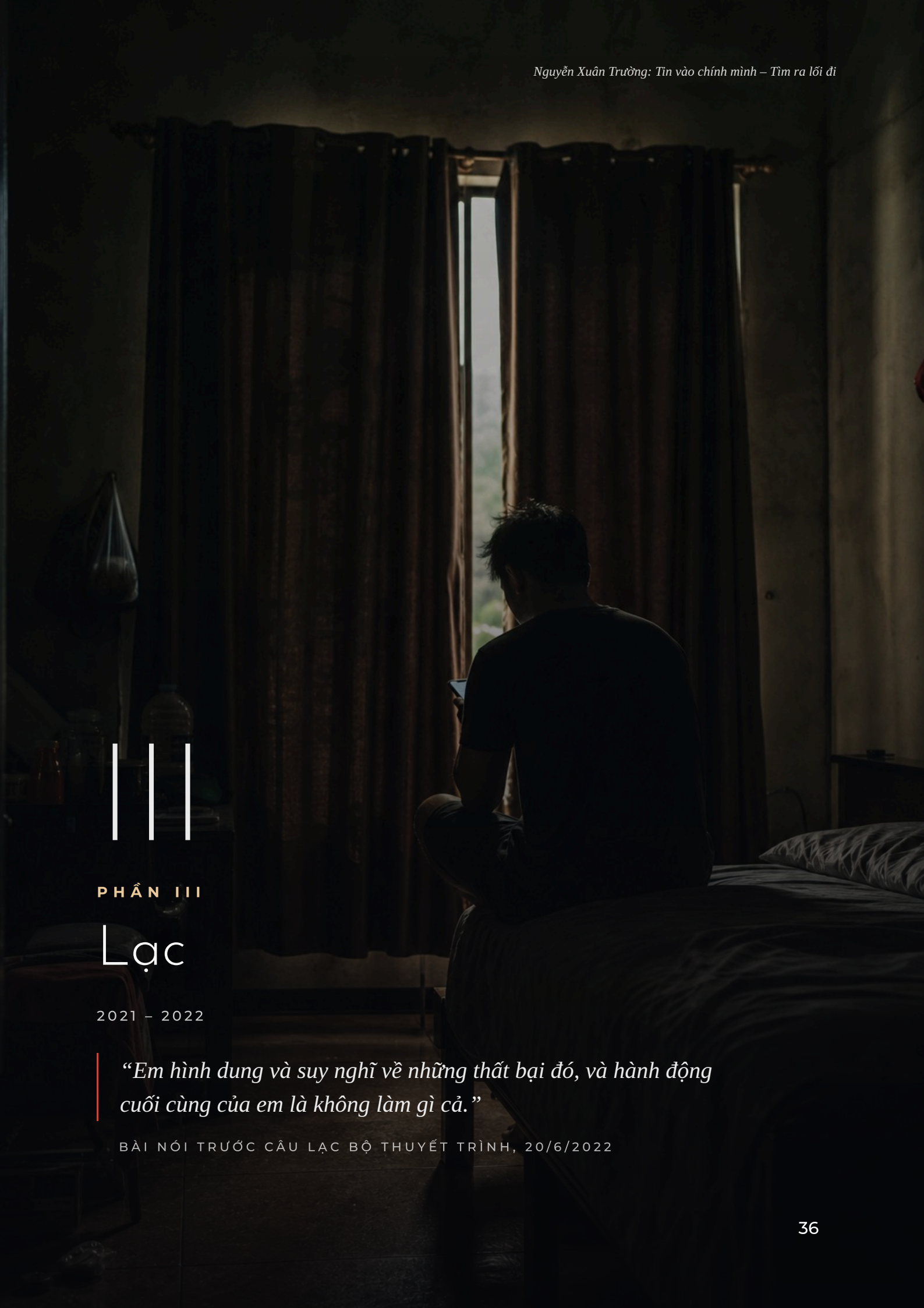
Năm 2025, tôi viết một điều mà tôi nghĩ là quan trọng nhất của chương này. Tôi để ý thấy khi ra sân bóng, tôi rất tự tin. Tôi không cần ai công nhận, ghi nhận như ngoài đời. Vì sao? Vì tôi cảm nhận được bản thân mạnh mẽ, tự tin, tự hào ngay trong khoảnh khắc đang chạm vào quả bóng, lừa qua đối thủ, chuyền cho đồng đội ghi bàn. Tôi đã tự ghi nhận mình ngay lúc đó rồi.

Tức là sự tự tin không phải thứ tôi phải đi mua, đi học ở đâu. Nó đã có sẵn trong tôi, ít nhất là ở một nơi. Vấn đề chỉ là làm sao mang nó từ sân bóng ra ngoài đời.

Những ngày đẹp không ai biết ấy chính là bằng chứng. Khi bạn thấy mình vô dụng, đừng chỉ nhìn vào hôm nay. Hãy lục lại những lần bạn từng tự tin, từng quyết tâm hai trăm phần trăm, từng thấy mình sống. Người đó vẫn là bạn.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Viết ra ba khoảnh khắc bạn thấy mình tự tin nhất, không cần ai khen. Lúc đó bạn đang làm gì, ở đâu, với ai?
- Có điểm chung nào giữa ba khoảnh khắc đó không?
- Ba quyết định nhỏ nhất nào đã thay đổi đời bạn nhiều nhất? Có tin nhắn nào bạn đang ngại gửi không?



III

PHẦN III

Lạc

2021 – 2022

> *“Em hình dung và suy nghĩ về những thất bại đó, và hành động cuối cùng của em là không làm gì cả.”*

BÀI NÓI TRƯỚC CÂU LẠC BỘ THUYẾT TRÌNH, 20/6/2022

05

CHƯƠNG 5

Ngủ đến mười một giờ trưa

2021 – ĐẦU 2022 · RA TRƯỜNG

> *“Hiện tại thì mình vẫn chưa biết được mục đích sống thực sự của mình là gì.”*

Ra trường, tôi có tấm bằng. Và chỉ có tấm bằng.

Tôi không có việc. Tôi về ở nhà mấy tháng, tự học Photoshop, Camtasia, làm mấy cái video, mấy tấm ảnh đơn giản đăng lên fanpage. Rồi có những tháng tôi thất nghiệp hẳn. Tôi không nói với gia đình. Ngày nào cũng ngủ đến mười một giờ trưa. Mở mắt ra là cầm điện thoại, lướt đến hết ngày.

Nếu bạn từng sống những ngày như thế, bạn sẽ biết cái khổ của nó không nằm ở chỗ thiếu tiền. Nó nằm ở chỗ mỗi sáng thức dậy, bạn không có lý do nào để ra khỏi giường.

Chín cái tên

Ngày 28 tháng 7 năm 2021, tôi mở một trang nhật ký mới và đặt tên nó là "Định vị bản thân". Dòng đầu tiên là hai câu hỏi:

> *Mình là ai? Mình muốn trở thành ai?*

Rồi tôi liệt kê. Doanh nhân. Chủ doanh nghiệp. Nhà đầu tư. Diễn giả truyền cảm hứng. Bán hàng online. Giám đốc marketing cho một công ty lớn. YouTuber. Blogger. Marketer.

Chín cái tên. Cho một thằng hai mươi hai tuổi đang ngủ đến trưa.

Bên dưới, tôi viết kế hoạch một năm, hai năm, năm năm, mười năm, hai mươi năm, năm mươi năm. Năm mươi năm nữa tôi sẽ nghỉ hưu, chơi thể thao, chơi cây cảnh, có một khoảng sân vườn lớn để dưỡng già. Đọc lại bây giờ, tôi vừa buồn cười vừa thương. Tôi vẽ được cả cuộc đời đến năm bảy mươi hai tuổi, nhưng không trả lời được câu hỏi sáng mai mình làm gì.

Có một đoạn tôi đọc lại thì không cười nữa. Dưới dòng "mong muốn sâu thẳm", tôi viết: làm một trang trại nhỏ ở quê nhà, làm nông nghiệp sạch, giúp bà con nông dân tiếp cận công nghệ, giúp trẻ con ở quê học tin học và ngoại ngữ để thoát

khỏi cuộc sống nghèo khổ.

Thằng bé từng thấy nhục vì cánh đồng, khi được hỏi mong muốn sâu thẳm nhất, lại muốn quay về cánh đồng để giúp người khác.

Những việc muốn làm mà không dám

Tháng 10 năm 2021, tôi viết một danh sách ngắn có cái tên rất thật: “Công việc mình muốn làm mà ngại, sợ”.

Đăng các nội dung tích cực trên Facebook cá nhân.
Đăng bán hàng trên Facebook cá nhân.
Ở nhà làm nội dung xây dựng thương hiệu cá nhân.

Không có gì to tát. Không có gì nguy hiểm. Một bài đăng thôi. Nhưng tôi sợ.

Cùng tháng đó, khi làm một bộ năm mươi câu hỏi về mục đích sống, có câu “Cả cuộc đời tôi phải vật lộn với điều gì và cuối cùng đã vượt qua nó?”. Tôi điền: nỗi sợ hãi, bị người khác chỉ trích, sợ bị phê bình. Chỉ có điều, lúc đó tôi chưa vượt qua được gì cả.

Một tháng sau, tôi viết về một căn bệnh mà tôi tự đặt tên là bệnh “hoàn hảo”: ngại chia sẻ, ngại thay đổi bản thân, ngại làm cái mới, vì muốn mình giỏi mọi thứ rồi mới dám chia sẻ. Thằng bé “con ngoan trò giỏi” ở quê, giờ thành một thanh niên hai mươi hai tuổi không dám đăng một bài Facebook, vì bài đó có thể chưa đủ hoàn hảo.

Những tấm gương đầu tiên

Cuối năm 2021, tôi bắt đầu đi tìm câu trả lời theo một cách khác. Tôi học một khóa về Ikigai trên mạng. Qua đó tôi biết đến thần số học, sinh trắc vân tay, chiêm tinh. Tôi làm cả một chuỗi ba mươi ngày, mỗi ngày một bài tập tự hỏi mình.

Ngày 31 tháng 12 năm 2021, tôi viết tổng kết năm. Tôi ghi rất thật:

> *Hiện tại thì mình vẫn chưa biết được mục đích sống thực sự của mình là gì.*

Bên dưới là những điều làm tôi thất vọng về bản thân: do dự, trì hoãn quá lâu. Sợ bị chỉ trích, nhòm ngó từ mọi người. Lười biếng. Thiếu kỷ luật. Suy nghĩ quá nhiều. Hành động quá ít. Không kiếm được tiền.

Và ở mục "những điều mình chưa làm được", có một dòng tôi suýt bỏ qua khi đọc lại: chưa nói được lời yêu thương với bố mẹ.

Nhảy từ chỗ này sang chỗ khác

Những trang nhật ký trên kể về cái đầu của tôi năm 2021. Còn đôi chân thì không ngồi yên. Tháng 11 năm 2022, khi nhìn lại quãng từ lúc ra trường đến giữa năm 2022, tôi kể ra một chuỗi những lần mình tự đứng dậy.

Tự xin việc khi thấy bản thân không phát triển, làm marketing cho một người anh khởi nghiệp, đi lại hai mươi cây số mỗi ngày. Ở đó tôi học được nhiều kinh nghiệm khởi nghiệp và kiến thức marketing. Cũng trong quãng đó, có lúc tôi quản lý một gian hàng sách trên sàn thương mại điện tử, ngồi đau đầu với câu hỏi làm sao bán được nhiều sách mà không lỗ.

Về quê thất nghiệp, không có tiền, tôi lại xin làm cho một người anh khác, chăm sóc group và fanpage.

Gần Tết năm 2022, chán quá, thấy bản thân không phát triển, không muốn sống một cuộc sống tầm thường, tôi tự tổ chức một buổi talkshow với sáu anh chị đã thành công trong lĩnh vực của họ, để ép mình vượt qua nỗi sợ.

Ra Tết, lại không có việc. Tôi nhắn tin cho các anh chị tuyển dụng trên các group, và được nhận vào một công ty, học thêm được về cách làm nội dung lan truyền.

Rồi tôi nghỉ. Và quyết định đi tìm một người sếp có thể giúp mình phát triển, đồng thời cho mình tiền để sống.

Đọc lại danh sách đó, tôi nhận ra một điều mà chính tôi viết ở cuối trang:

> *Tất cả những thành công trong quá khứ, những trải nghiệm, bài học của mình đều được thực hiện khi mình cảm thấy chán nản, bản thân không được phát triển hoặc lúc cần tiền.*

Tôi chỉ hành động khi bị dồn vào chân tường. Khi chưa bị dồn, tôi ngủ đến mười một giờ trưa.

Điều tôi nhận ra

Nhìn lại năm 2021, tôi thấy mình không lười như mình vẫn tự chửi. Tôi đọc hơn mười cuốn sách. Tôi tự học làm website, quảng cáo, làm video. Tôi xin việc, nghỉ việc, rồi lại xin việc. Tôi không đứng yên.

Cái tôi thiếu không phải là động lực. Cái tôi thiếu là sự rõ ràng. Tôi có chín cái tên mà không có một cái nào là của mình. Tôi hỏi thần số học, hỏi vân tay, hỏi các khóa học, hỏi rất nhiều người. Người khác có thể là tấm gương để mình soi. Nhưng chỉ có mình mới biết mình cần gì. Và để biết, phải ngồi xuống, đủ lâu, đủ thật, mà nhìn.

Năm đó tôi chưa làm được điều này. Tôi mất thêm mấy năm nữa, và rất nhiều trang nhật ký.

Nhưng có một thứ tôi đã bắt đầu đúng: tôi bắt đầu viết. Mọi trang trong cuốn sách bạn đang cầm đều bắt đầu từ những trang lộn xộn của năm 2021 ấy.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Nếu phải liệt kê “mình muốn trở thành ai”, bạn viết được bao nhiêu cái tên? Gạch đi những cái tên bạn chọn vì người khác thấy nó oai.
- Danh sách “việc mình muốn làm mà ngại, sợ” của bạn có những gì? Việc nào nhỏ nhất?
- Nhìn lại những lần bạn thay đổi lớn nhất: bạn hành động vì muốn, hay vì bị dồn vào chân tường?

06

CHƯƠNG 6

Vị khách tên là Sợ

THÁNG 5 – THÁNG 8/2022 · NHỮNG THỬ THÁCH

> *“Em không chỉ có một nỗi sợ, mà em có rất nhiều nỗi sợ.”*

Năm 2022, tôi vào làm ở một công ty đào tạo về kỷ luật. Người anh làm chủ công ty, tôi gọi là anh D. Tôi ở cùng những người anh thích rèn luyện. Mỗi việc nhỏ, từ nấu cơm, rửa bát đến quét nhà, mọi người đều hỏi nhau một câu: “Làm việc này để rèn luyện phẩm chất gì?”

Và năm đó, tôi nhận một chuỗi thử thách mà trước đây tôi tin chắc mình không làm được.

Tối đầu tiên trên phố đi bộ

Ngày 7 tháng 5 năm 2022, tôi nhận thử thách đầu tiên: lên phố đi bộ bắt chuyện với người lạ, đặc biệt là các bạn nữ cùng tuổi.

Một anh trong câu lạc bộ thuyết trình đi cùng tôi. Lúc đầu tôi lo lắng, thiếu tự tin, không dám mở lời với ai. Rồi tôi bắt chuyện được với người thứ nhất. Người thứ hai. Người thứ ba.

Và tôi ghi lại một điều kỳ lạ:

> *Dần dần tôi bắt chuyện được với một, hai, ba người, từ lúc đó vị khách “Sợ” trong tôi biến mất hoàn toàn. Lúc này tôi lại muốn nói chuyện thêm với nhiều bạn nữa để tự tin hơn.*

Về đến nhà lúc mười một giờ hai mươi lăm. Anh D. gọi điện hỏi kết quả. Mười một giờ bốn mươi lăm, tôi đi ngủ, với niềm vui là hôm nay mình đã vượt qua chính mình thêm một lần nữa.

Sau đó là nhiều buổi nữa, ở trường, ở bờ hồ. Có bạn từ chối. Nhưng phần lớn các bạn đồng ý chụp với tôi một tấm ảnh. Tôi bớt sợ người lạ hơn hẳn.

Lời thú nhận trước đám đông

Một tháng rưỡi sau, ngày 20 tháng 6 năm 2022, tôi đứng trước một câu lạc bộ thuyết trình ở Hà Nội. Đề tài tôi tự chọn là: nỗi sợ hãi đã ngăn cản cuộc sống của tôi như thế nào.

Tôi mở đầu bằng một lời thú nhận:

> *Mà với em, em không chỉ có một nỗi sợ mà em có rất nhiều nỗi sợ, ví dụ như là: nỗi sợ bị chỉ trích, nỗi sợ thất bại, nỗi sợ bắt chuyện với người lạ, đặc biệt là các bạn nữ, và nỗi sợ thuyết trình trước đám đông.*

Tôi nói rằng ngay lúc đó, đứng trước mọi người, tôi vẫn còn hơi run run. Tôi kể điều hối tiếc nhất đời sinh viên của mình là không dám tự tin thuyết trình trước lớp. Tôi kể rằng mình muốn đăng một bài lên Facebook nhưng sợ người khác nhòm ngó, vào bình luận linh tinh. Muốn kinh doanh online nhưng sợ không có vốn, không có kinh nghiệm, sợ thất bại. Rồi tôi nói một câu mà đến giờ tôi vẫn thấy là câu thật nhất mình từng nói trước đám đông:

> *Em hình dung và suy nghĩ về những thất bại đó, và hành động cuối cùng của em là không làm gì cả.*

Bốn năm đại học, không có sự thay đổi nào đáng kể. Chỉ vì sợ.

Cuối bài, tôi kể lại lời một người anh đã nói với tôi: nỗi sợ chỉ là một vị khách. Nó không có thật. Nó không phải là mình. Nó chỉ đến chơi nhà mình, rồi chiếm toàn quyền. Việc của mình là nhận ra nó, và mời nó đi chỗ khác, nhường chỗ cho những vị khách như can đảm, tự tin.

Đứng hát một mình

Tháng 8 năm 2022, anh D. giao thử thách khác: đi hát một mình ở quán.

Tôi chưa bao giờ biết mình có phải người hướng nội không. Nhưng từ trước đến giờ, tôi thích ở một mình và ngại chỗ đông người. Đứng trước đám đông để hát, với tôi là một cực hình. Tim đập thình thịch, mắt đảo liên tục không dám nhìn một chỗ, và càng thấy mọi người nhìn mình, càng run hơn.

Lần đó là một quán cà phê rất đông người. Từ lúc đăng ký bài hát, ngồi dưới chờ, đến lúc bước lên sân khấu, tôi vẫn còn run. Nhưng khi đã đứng lên bục, tôi không còn để ý đến ánh mắt mọi người nữa. Tôi tập trung vào từng câu hát. Có đôi lần hát sai nhịp trống, tôi vẫn hát tiếp. Hết bài, có tiếng vỗ tay.

> *Khi bước về chỗ ngồi, tim mình vẫn đập thình thịch nhưng mình thấy vui lắm vì lại một lần nữa chiến thắng được bản thân.*

Và tôi viết ra điều tôi gọi là bài học quan trọng nhất của năm 2022:

> ***Cảm giác run sợ sẽ biến mất khi mình hành động.***

Hai trăm mảnh ghép

Tháng 8 năm đó còn có một đêm tôi nhớ mãi. Anh D. đưa tôi một bức tranh ghép hơn hai trăm mảnh, hình tháp nghiêng Pisa. Khi nào xong mới được rời công ty.

Lúc đầu tôi nghĩ: đây là trò chơi của trẻ con, sao mình phải làm cái này, thời gian này mình có thể làm nhiều việc khác giá trị hơn. Nhưng rồi tôi nghĩ lại. Có những việc nhỏ, cơ bản mình chưa làm được, thì làm sao làm được chuyện lớn.

Mười giờ tối, bức tranh xong tám mươi phần trăm. Tôi nghĩ một lúc nữa là xong. Nhưng hai mươi phần trăm còn lại là bầu trời: những mảnh xanh mờ mờ, mảnh nào nhìn cũng như nhau. Tôi chỉ còn cách thử từng mảnh một.

Một giờ đêm, còn khoảng hai mươi mảnh. Tôi ấn chặt, đưa anh D. kiểm tra, anh bảo vẫn chưa đúng. Tháo ra, lắp lại. Cái cảm giác chán nản, muốn bỏ cuộc bắt đầu lên tiếng: về ngủ đi, mai làm tiếp cũng được.

Đúng lúc đó tôi nhận ra cảm giác này rất quen. Nó giống hệt hồi đi học, gặp bài toán khó là gấp sách lại. Giống hệt những công việc trước đây, gặp khó là bỏ, để khỏi phải nghĩ nhiều. Tôi viết:

> *Cái tính cách này nó đã ăn sâu vào mình và nó là điểm hạn chế nhất khiến mình chưa làm được một việc gì hết mình và thành công cả.*

Tôi đứng dậy, đi uống một cốc nước, rồi ngồi xuống làm nốt. Bình tĩnh. Không mong cầu. Gần hai giờ sáng, mảnh cuối cùng vào chỗ.

Điều tôi nhận ra

Tôi không muốn kể chương này như một câu chuyện "tôi đã chiến thắng nỗi sợ". Vì nó không đúng. Như bạn sẽ thấy ở chương sau, ngay mùa thu năm 2022 đó, tôi vẫn nói dối, vẫn trốn, vẫn sợ.

Điều tôi học được nhỏ hơn thế, nhưng thật hơn: nỗi sợ to nhất lúc mình chưa làm. Trên phố đi bộ, sợ nhất là trước người thứ nhất. Trên sân khấu, run nhất là lúc ngồi dưới chờ. Với bức tranh, muốn bỏ nhất là lúc một giờ đêm, khi chỉ còn hai mươi mảnh.

Nỗi sợ không biến mất vì mình đã sẵn sàng. Nó biến mất vì mình đã bước lên. Bạn không cần đợi hết sợ mới làm. Bạn chỉ cần làm cái việc nhỏ nhất trong lúc vẫn đang sợ.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Viết ra tất cả nỗi sợ của bạn, như tôi đã nói trước câu lạc bộ. Đừng sắp xếp, cứ viết.
- Chọn nỗi sợ nhỏ nhất. Hành động nhỏ nhất bạn có thể làm với nó trong tuần này là gì?
- Lần gần nhất bạn bỏ cuộc giữa chừng, đó là lúc nào? Cảm giác lúc đó có giống “một giờ đêm còn hai mươi mảnh” không?

07

CHƯƠNG 7

Ba mươi lăm triệu

THÁNG 10 – THÁNG 12/2022 · BÊN NGOÀI VÀ BÊN TRONG

> *“Tôi cảm thấy tôi sống không được đàng hoàng.”*

Ngày 10 tháng 10 năm 2022, tôi ngồi xuống và làm một việc mà trước đó tôi né mãi: viết ra toàn bộ số tiền mình đang nợ.

Ba mươi lăm triệu. Mười hai triệu nợ một người. Hai mươi mốt triệu nợ một người chị. Hai triệu nợ một người nữa.

Tháng đó tôi đang làm hai việc cùng lúc. Lương mười ba triệu, cộng mười triệu làm thêm, khoảng hai mươi ba triệu một tháng. Nghe thì không tệ. Nhưng tôi ngồi chia từng đồng: trả người chị mười một triệu, trả thêm hai triệu, nộp tiền nhà bốn triệu, dự phòng một triệu rưỡi, ăn ba triệu. Còn lại một triệu rưỡi để sống.

Tôi tính tiếp tháng 11. Rồi tháng 12. Đến tận ba tháng sau tôi mới trả hết nợ. Và đó là nếu không có chuyện gì xảy ra.

Hỏi đi hỏi lại

Bên dưới bảng tính, tôi không viết kế hoạch. Tôi viết câu hỏi. Hết câu này đến câu khác.

> *Vậy bây giờ phải làm sao?*
> *Làm sao để gia tăng thu nhập lên 30 triệu một tháng?*
> *Mày cần phải làm gì hả Trường?*

Tôi liệt kê những cách kiếm thêm: bán bảo hiểm, cho thuê nhà, giới thiệu khách gửi tiền ngân hàng, bán gì đó trên mạng. Rồi tôi gạch hết bằng một dòng: tất cả đều trái với cái mình làm.

Rồi tôi liệt kê những gì mình đang làm được: chạy quảng cáo, làm trang đích, làm website, thiết kế ảnh, làm nội dung, làm video. Không ít. Vậy sao không tự nhận việc về mà làm?

Câu trả lời tôi viết ra ngắn và đau:

> *Tôi thiếu niềm tin vào bản thân.*
> *Tôi sợ hãi, sợ áp lực.*
> *Ngại vượt khó.*

Con số nợ không đau bằng cái câu đó. Tôi có tay nghề. Tôi chỉ không tin là mình đáng được trả tiền cho tay nghề đó.

Ba chuyện nhỏ nhặt

Cũng trong bài nhật ký ngày hôm đó, tôi viết một đoạn mà tôi chưa từng kể với ai:

> *Trong đầu tôi bây giờ thực sự hỗn loạn, tôi đang lừa dối chính mình, tôi không hiểu sao tôi lại đi nói dối những điều nhỏ nhặt về chuyện cân nặng, tiền tập gym, tiền nợ với anh D. và chị L., những người thực sự muốn giúp mình.*

Cân nặng. Tiền tập gym. Tiền nợ. Ba chuyện nhỏ nhặt. Không có lời nói dối nào trong đó giúp tôi được gì. Không ai được lợi. Nhưng tôi vẫn nói. Rồi sống thấp tha thấp thỏm, sợ mọi người biết sự thật.

> *Tôi cảm thấy tôi sống không được đàng hoàng.*

Bên ngoài

Nếu chỉ nhìn từ bên ngoài, mùa thu năm 2022 là một mùa thu rất đẹp của tôi.

Ngày 30 tháng 10, tôi chạy xong hai mươi mốt cây số ở một giải chạy, sau đúng một tuần tập.

Từ cuối mùa hè, tôi theo đuổi một thử thách khác. Tôi gầy, năm mươi lăm cân, hay ốm vặt, thiếu tự tin cả khi đi bắt chuyện. Tôi đặt mục tiêu tăng bảy cân trong ba tháng, đăng công khai lên Facebook để không thể rút lui. Tôi đăng ký tập gym, theo chế độ ăn năm bữa một ngày, ngủ trước mười một rưỡi, dậy trước sáu giờ. Giữa tháng 11, tôi đạt sáu mươi hai cân. Sớm hơn mục tiêu một tháng.

Cuối năm, tôi viết tổng kết rằng mình đã vượt qua nỗi sợ bằng việc đi bắt chuyện với các bạn nữ, và bằng hai lần thuyết trình trước câu lạc bộ. Thằng sinh viên từng hối tiếc vì không dám nói trước lớp, giờ đã đứng nói trước người lạ hai lần.

Ai nhìn vào cũng thấy một thằng Trường đang lột xác. Chính tôi cũng muốn tin như vậy.

Bên trong

Nhưng bạn vừa đọc bảng tính ngày 10 tháng 10. Bên trong cái mùa thu đẹp ấy là ba mươi lăm triệu tiền nợ, một tháng chỉ còn một triệu rưỡi để sống, và những lời nói dối về những chuyện nhỏ đến mức vô nghĩa.

Tôi đã chạy được hai mươi mốt cây số. Nhưng tôi chưa nói thật được về cân nặng của mình.

Tôi kể hai mặt này cạnh nhau vì tôi nghĩ nhiều người đang sống y như vậy. Mạng xã hội của họ đầy những thử thách hoàn thành, những con số đẹp. Còn trong một file nhật ký không ai đọc, là một bảng tính khác.

Điều tôi nhận ra

Tôi nhận ra cái làm tôi kiệt sức không phải là con số. Ba mươi lăm triệu là một con số có thể tính, có thể trả. Cái làm tôi kiệt sức là phải giấu nó. Phải cười nói như không có gì. Phải nghĩ sẵn câu trả lời mỗi khi có người hỏi “dạo này thế

nào".

Nợ là một vấn đề về tiền. Giấu nợ là một vấn đề về con người. Cái thứ nhất có thể giải bằng việc làm. Cái thứ hai, tôi phải học cách nói thật. Năm 2022, tôi chưa biết điều đó. Và như bạn sẽ thấy ở Phần IV, tôi phải đi qua một năm rất tệ mới bắt đầu học.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Nếu đang nợ, hãy viết ra con số thật, từng khoản một, như tôi đã làm ngày 10/10/2022. Viết xong, bạn thấy nhẹ hơn hay nặng hơn?
- Bạn có những kỹ năng gì có thể làm ra tiền ngay mà bạn chưa dám nhận việc? Điều gì đang ngăn bạn?
- Cuộc sống "bên ngoài" và "bên trong" của bạn lúc này khác nhau ở đâu?

IV

PHẦN IV

Đổ vỡ và xây lại

2023 – 2025

> *“Nỗi sợ lớn nhất là mất tiền, mất nguồn thu, mất kênh thôi.”*
>
> NHẬT KÝ, 27/9/2025

08

CHƯƠNG 8

Năm tồi tệ nhất

THÁNG 1 – THÁNG 12/2023 · NĂM BẾT BÁT NHẤT

> *“Chán, thực sự chán, muốn bỏ đi tất cả, tìm kiếm một môi trường mới.”*

Năm 2023, cả năm tôi chỉ đi làm được chừng ba, bốn tháng. Vào chỗ nào được khoảng hai tháng là lại nghỉ. Giữa những lần đó là bốn, năm tháng không đi làm. Sau này tôi gọi đó là năm tồi tệ nhất đời mình.

Chương này đi qua năm đó theo đúng thứ tự những trang nhật ký, từ tháng 3 đến tháng 12.

Tháng 3: một người thụ động

Ngày 28 tháng 3 năm 2023, tôi ghi vào nhật ký rằng chín giờ tối hôm đó tôi ngủ thiếp đi, trong đầu là cảnh sáng mai lên công ty mà không biết làm gì. Rồi tôi viết tiếp:

> *Chán, thực sự chán, muốn bỏ đi tất cả, tìm kiếm một môi trường mới, một thách thức mới. Khao khát trong mình quá lớn, nó muốn bung ra, tỏa ra, nhưng có vẻ như thời điểm này chưa phù hợp, hoặc nỗi sợ hãi trong mình lớn quá. Nó bao trùm cả khát vọng của mình.*

Hôm đó ở công ty, mọi người nói rất nhiều về hai chữ "trách nhiệm" và "chủ động". Tối về, tôi ngồi soi mình theo hai chữ đó, và tôi không thích những gì mình thấy.

> *Mình xem xét thì mình là một người THỤ ĐỘNG thực sự. Người thụ động giao việc cho mới làm, không phải việc của mình không làm. Ngại đưa ra quan điểm, ngại xung đột, tự ti về bản thân mình, không dám bộc lộ con người mình. Sợ sai, sợ thất bại, sợ bị chỉ trích. Không hành động gì cả xong ngồi day dứt con người mình.*

“Không hành động gì cả xong ngồi day dứt.” Nếu phải tóm năm 2023 của tôi trong một câu, tôi sẽ chọn câu đó.

Bên dưới, tôi viết cho mình một lời nhắc rất gắt:

> *Lên công ty thì đừng co rúm nữa. Tao không thích mày là hình ảnh một thằng đàn ông như vậy, không có chính kiến, không có khí chất. Phải dám đưa ra quan điểm bất luận đúng sai, chịu sự chỉ trích để trưởng thành.*

Tôi viết hay lắm. Nhưng sáng hôm sau, tôi vẫn co rúm.

Tháng 5: trốn ra ngoài mỗi sáng

Ngày 3 tháng 5, tôi viết cái danh sách mà tôi đã kể ở Lời ngỏ. Thiếu một triệu rưỡi sửa máy tính. Nợ người anh cùng phòng ba triệu. Năm trăm nghìn quỹ phòng, ba trăm nghìn nồi cơm, không có. Cần mười triệu để sống qua tháng. Chắc lại phải đi vay. Rồi tôi tự hỏi:

> *Vay tiền à! Có ngại không, có sợ không? Cũng ngại, cũng sợ nhưng không sao cả.*

Hôm sau, ngày 4 tháng 5, tôi ngồi viết ra tất cả những lần mình thấy sợ, thấy ngại, thấy mất mặt. Đọc lại danh sách đó, tôi thấy mình giống một người đang sống chui.

Sáng nào tôi cũng cố ra khỏi phòng thật sớm. Không phải vì có việc. Mà vì sợ các anh ở cùng biết mình chưa có việc làm, đang mông lung, sợ các anh chê.

Ra quán internet ngồi, cầm cuốn sách lên đọc, tôi cũng sợ. Sợ người ta nhìn mình, chê mình.

Có hôm tôi ngồi ở cầu thang khu trọ đọc sách. Tôi ghi lại cảm giác lúc đó:

> *Sợ bị hỏi, sợ bị chê, ảnh hưởng đến cái tôi của mình. Thấy sự lén lút, thập thò giống ăn trộm, ăn cắp, cảm giác không đàng hoàng.*

Đọc sách thôi mà thấy mình như đang ăn trộm. Đó là cảm giác của một người đang giữ một **vỏ bọc** quá lâu. Mọi hành động bình thường đều có thể làm lộ ra sự thật, nên hành động nào cũng thành lén lút.

Cuối danh sách hôm đó, tôi gọi tên đúng cái thứ đang điều khiển mình:

> *Cảm giác hèn khi chưa nói ra hết sự thật, sợ bị chế giễu, đụng chạm cái tôi, không dám đứng lên nói ra những quan điểm của mình. Hèn nhát, suốt ngày bảo vệ cái tôi, một cái tôi không tồn tại.*

Khi không còn gì để bám vào

Đến một lúc, tôi không biết làm gì nữa. Tôi đã đọc sách, đã đi học, đã hỏi rất nhiều người. Bên ngoài không còn gì để bám vào. Nên tôi quay vào bên trong.

Năm đó, đêm nào tôi cũng cầu nguyện. Tôi nghe kinh Phật liên tục. Tôi xin Trời, xin Phật, xin bất cứ ai có thể nghe thấy, giúp tôi thoát khỏi chỗ này.

Khoảng tháng 5, tôi được chỉ dẫn đến một khóa học về đạo Phật. Khóa học đó cho tôi bốn chữ mà đến tận bây giờ, năm 2026, tôi vẫn giữ:

> ***LẬP ĐẠO, LẬP CHÍ, LẬP THÂN, LẬP NGHIỆP.***

Hiểu đơn giản theo cách của tôi: trước khi đi xây sự nghiệp, phải có một con đường để tin, một cái chí để theo, một thân thể và tâm trí đủ vững. Tôi đã làm ngược. Tôi lao đi tìm việc, tìm tiền, trong khi bên trong chưa có gì đứng vững cả.

Học xong, tôi ở lại làm cho người dạy khóa đó khoảng hai tháng. Thu nhập được sáu triệu, mỗi ngày không nổi một trăm nghìn. Tôi lại phân vân. Lại nghỉ. Nhưng bốn chữ kia thì tôi giữ lại.

Tháng 6: một triệu trong người

Ngày 11 tháng 6, tôi viết vài dòng, gần như không có chấm phẩy:

> *Đến ngày 20 là phải đóng 5 triệu tiền nhà rồi (tiền nhà hai tháng).*
> *Ngày 15 phải trả nợ 1,5 triệu.*
> *Hiện giờ còn có 1 triệu trong người.*
> *Bây giờ phải làm sao đây?*

Và một câu tôi đọc lại vẫn không biết nên cười hay nên khóc:

> *Ngồi tụng kinh niệm Phật có ra tiền không?*

Đêm nào tôi cũng cầu nguyện. Nhưng tiền nhà thì vẫn đến hạn ngày 20.

Đêm hôm sau, 12 tháng 6, sau khi nói dối một chuyện nhỏ xíu, tôi ngồi sám hối:

> *Con xin sám hối vì nói dối, xin Đức Phật tha lỗi cho con, từ giờ trở đi con sẽ sửa và nói đúng sự thật. Nói dối làm con bất an, run rẩy, không được sự tự tin là chính mình.*

Tôi hứa sẽ nói đúng sự thật. Như bạn sẽ thấy ở chương sau, lời hứa đó còn lâu mới thành.

Tháng 9: cái hèn của người không có tiền

Có một chữ tôi dùng rất nhiều trong năm 2023, và tôi không muốn làm nó mềm đi cho bạn. Đó là chữ "hèn".

> *Khi mày không có tiền, mày hèn lắm.*

Tôi viết câu đó ngày 18 tháng 9. Cũng trong bài đó, tôi tự chửi mình bằng những từ mà tôi sẽ không in ra đây. Tôi hỏi mình tại sao không đi kiếm tiền. Tôi trả lời: vì sĩ diện cá nhân, ảo tưởng là mình giỏi trong khi mình chả giỏi gì cả. Vì không biết làm gì để kiếm tiền. Vì lười, không chịu bắt tay vào làm.

Nhưng cũng trong bài đó, có một đoạn tôi viết khác hẳn. Như có một giọng khác lên tiếng:

> *Tự nhiên sáng nay có một cái suy nghĩ nào đó nó bảo: Trường à, bước ra ngoài và làm gì đó đi. Con người mày không thể ở trong nhà này mãi được, phải đi ra ngoài, phải tiếp xúc với ai đó, phải được trò chuyện, phải được kết nối với người khác thì mày mới là chính mình.*

Tôi nghĩ ai đang nợ, đang thất nghiệp, đều có hai giọng nói này trong đầu. Một giọng chửi. Một giọng bảo: ra ngoài đi. Vấn đề là mình nghe giọng nào nhiều hơn.

Tháng 12: vẫn chưa dám nói

Cuối năm, tôi vào một công ty marketing, lần đầu thấy một nơi vận hành bài bản: hợp đồng, quy trình, chỉ tiêu, các phòng ban. Người sếp ở đó nhận xét tôi một câu mà đến giờ tôi vẫn nhớ nguyên văn:

> *Em chủ động, nhiệt tình, nhưng em cứ tự ý làm một mình thì không được.*

Được khoảng hai tháng, tôi lại nghỉ.

Ngày 19 tháng 12, tôi ghi lại một lời nói dối nữa. Đi lắp kính, bác sĩ hỏi lắp ở đâu, tôi bảo lắp ở quê, trong khi lắp ngay trên Hà Nội. Kính lắp độ mờ hơn, tôi lại bảo nét hơn. Người ta biết tôi nói dối.

Ba ngày sau, ngày 22 tháng 12, tôi viết:

> *Mày rất muốn nói thật với bố mẹ tình trạng của mình, không kiếm được việc, thất nghiệp, nợ 80 triệu.*

Muốn, nhưng chưa nói. Vì nói ra là cái mặt nạ đứa con ngoan vỡ.

Điều tôi nhận ra

Năm 2023 tôi nghèo nhất, sợ nhất, giấu nhiều nhất. Nhưng cũng là năm tôi viết nhật ký nhiều chưa từng thấy, gần như ngày nào cũng viết.

Đọc lại cả năm, tôi thấy mình không thiếu những khoảnh khắc nhìn ra sự thật. Tháng 3, tôi biết mình thụ động. Tháng 6, tôi biết nói dối làm mình bất an. Tháng 9, tôi nghe thấy giọng nói bảo mình ra ngoài. Tháng 12, tôi biết mình muốn nói

thật với bố mẹ. Cái tôi thiếu không phải là nhận ra. Cái tôi thiếu là làm theo điều mình đã nhận ra.

Nếu bạn đang ở trong năm tồi tệ nhất của mình, tôi không có câu nào để bạn hết khổ. Tôi chỉ muốn nói: những trang bạn viết trong năm đó, sau này sẽ là những trang quý nhất. Cứ viết. Kể cả khi chỉ viết được một chữ "chán".

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Trong một năm gần đây, bạn đã nghỉ, bỏ, hoặc né những gì? Viết ra hết, rồi tìm điểm chung giữa chúng.
- Bạn đang giữ vỏ bọc nào khiến những việc bình thường, như đọc sách hay ra khỏi phòng, cũng thành lén lút?
- Trong đầu bạn đang có giọng nói nào lớn hơn: giọng chửi bạn, hay giọng bảo bạn "ra ngoài và làm gì đó đi"?

09

CHƯƠNG 9

Những lời nói dối nhỏ

THÁNG 1 – THÁNG 5/2024 · BẮT ĐẦU NHÌN THẲNG

> *“Mày nợ, mày không dám nói là mày nợ.”*

Chương này là chương tôi ngại viết nhất.

Kể chuyện nghèo thì dễ. Kể chuyện sợ thì người ta còn thương. Nhưng kể chuyện mình nói dối thì không ai thương cả. Người đọc sẽ nghĩ: à, thằng này không đáng tin.

Nhưng tôi vẫn viết, vì hai lẽ. Một, tôi đã hứa với bạn ở đầu sách là không bớt cho đỡ xấu hổ. Hai, tôi tin có rất nhiều người đang sống y như tôi đã sống, nói dối những chuyện nhỏ xíu mỗi ngày, rồi đêm về tự hỏi vì sao mình mệt đến thế.

Bạn đã thấy những lời nói dối đầu tiên ở chương 7, năm 2022: cân nặng, tiền tập gym, tiền nợ. Rồi ở chương 8, năm 2023: đêm sám hối, chiếc kính. Năm tháng đầu năm 2024 là lúc tất cả dồn lại, và cũng là lúc tôi bắt đầu nhìn thẳng vào nó.

Tháng 1: chấn thương không có thật

Ngày 4 tháng 1 năm 2024, một anh trong đội bóng gặp tôi ở thang máy, hỏi "Ơ nay có đi đá không em?". Tôi không muốn đi, tôi muốn ở nhà học và làm việc. Nhưng tôi sợ anh ấy nghĩ tôi chỉ thích đi đá giao hữu, không thích đá nội bộ. Thế là theo phản xạ, tôi bảo em bị chấn thương tuần trước. Tôi không bị chấn thương.

Hai ngày sau, ngày 6 tháng 1, tôi viết một lời cầu nguyện. Nó bắt đầu bằng mấy câu mà tôi nghĩ là những câu thành thật nhất tôi từng nói với chính mình:

> *Không còn lý do gì để chối cãi cho sự lười biếng của mình nữa rồi.*
> *Đến bây giờ khi đọc tất cả các sách, nắm rõ tất cả những vấn đề.*
> *Gặp tất cả những người cần gặp.*
> *Xin tất cả mọi lời khuyên.*
> *Nhưng chung quy lại là mình lười, mình không hành động.*

Và bên dưới:

> *Con chỉ có một tâm nguyện duy nhất là tìm ra được đúng công việc con đam mê, yêu thích, để con cống hiến tất cả trí tuệ, sức khỏe của con cho mọi người. Khi con tìm ra được công việc đúng đam mê, đúng sở trường của con, con hứa sẽ nguyện sống chết với nó.*

Tôi không biết ai đã nghe lời cầu nguyện đó. Nhưng tôi biết người viết nó đã thôi đổ lỗi cho hoàn cảnh.

Những ngày đó, về quê ai hỏi tôi cũng bảo công việc ổn. Với một người em, tôi nói lương mười lăm, hai mươi triệu, không dám nói mình đang thất nghiệp và đi tìm việc mới. Mẹ gọi điện lên hỏi, tôi luôn nói con ổn, trong khi đã thất nghiệp mấy tháng.

Cũng đầu năm đó, tôi ngồi viết về cuộc sống mình muốn có nếu dám sống thật. Không còn nơm nớp lo sợ mỗi khi có ai hỏi về công việc. Tự tin khi nghe và gọi điện thoại. Không phải trải qua cảm giác hồi hộp, tim đập, nghẹn họng khi phải nói dối nữa. Được gần gũi với bố mẹ, chia sẻ các dự định với bố mẹ.

Hai mươi lăm nghìn một giờ

Ngày 22 tháng 1 năm 2024, gần Tết, tôi nhận một việc làm theo giờ để có tiền về quê. Hai mươi lăm nghìn một giờ.

Lúc đầu tôi vui, vì có việc làm. Làm được một lúc thì mặt đăm chiêu. Đến tối, khi được gọi mang máy ra để hướng dẫn, tôi thấy khó chịu đến mức phải ngồi viết lại:

> *Mình cảm giác mất tự do, cảm giác hèn hạ, yếu đuối. Mình cảm giác nhục. Tại sao mình cũng là người có kỹ năng, kinh nghiệm, chỉ vì không biết thể hiện năng lực bản thân mà bây giờ phải làm những công việc hai mươi lăm nghìn một giờ như này vậy.*

Nhưng câu cuối của bài đó, tôi viết khác:

> *Hôm nay chấp nhận hạ cái tôi xuống, chấp nhận nhục nhã, để kiếm những đồng tiền chân chính để về quê ăn Tết.*

Năm 2023, tôi thà ngồi thập thò ở cầu thang còn hơn để ai biết mình đang khó. Đầu năm 2024, tôi đã chịu cúi xuống làm một việc mình thấy nhỏ, để có đồng tiền thật. Cái tôi vẫn đau. Nhưng lần này, nó không thắng.

Tháng 2: cái Tết và những người sếp cũ

Tết năm đó, các anh chị trong họ rủ bố mẹ tôi đi lễ chùa đầu năm. Tôi không đi, vì không có tiền. Ngày 22 tháng 2, tôi ghi lại đúng hai chữ: nhục nhã.

Tôi kể điều này vì tôi biết có những người đọc cuốn sách này đang chuẩn bị về quê ăn Tết với một cái ví giống cái ví của tôi năm đó. Và họ đang nghĩ mình là đứa duy nhất. Bạn không phải đứa duy nhất.

Cũng tháng 2, ngày 20, tôi làm một việc mà trước đó tôi né mãi. Tôi mở lại tin nhắn của tất cả những người sếp cũ, đọc từ đầu đến cuối, rồi viết ra một trang có tên "Bài học từ những người sếp cũ".

Trước đó, mỗi lần nghỉ việc, tôi đều có lý do: sếp khó tính, môi trường không hợp, lương thấp, công việc nhàm. Nhưng đặt tất cả cạnh nhau, tôi thấy một mẫu lặp lại mà người duy nhất có mặt ở mọi nơi là tôi.

Tôi viết ra những lý do mình rời đi, và chia làm hai cột. Cột "lỗi từ mình" dài hơn:

> *Không cẩn thận, tỉ mỉ, chi tiết, làm việc ẩu.*
> *Không chịu được áp lực.*
> *Không trung thực.*
> *Không chịu được sự gò bó, muốn làm theo ý mình. Với tất cả các sếp.*

Rồi tôi viết ra điều mà tôi nghĩ là phát hiện quan trọng nhất của năm:

> *Mình phải có sự tự do mình mới làm được. Ai thúc ép, sai bảo mình là mình không làm được.*

Tức là thứ tôi cần không phải là một ông sếp tốt hơn. Đổi bao nhiêu chỗ cũng vậy thôi. Thứ tôi cần là một công việc tôi tự làm, tự chịu trách nhiệm. Và vì không có ai thúc, công việc đó sẽ đòi hỏi một thứ mà tôi chưa có: kỷ luật.

Cuối trang, tôi viết một lời cảm ơn:

> *Cảm ơn thời gian tôi đã nỗ lực cống hiến, cảm ơn những người anh, những người chị đã cho tôi những bài học đáng giá.*

Tháng 3: mạnh mẽ nhất khi nào

Ngày 2 tháng 3, trong một bài tự quan sát, tôi viết một câu mà tôi muốn bạn nhớ:

> *Mình thấy mình mạnh mẽ nhất khi tự tin là chính mình, là khi mình trung thực với từng hành động, từng lời nói của chính mình.*

Tháng 5: cục sạc

Ngày 6 tháng 5, một anh ở cùng phòng hỏi có thấy cục sạc của anh đâu không. Tôi vừa cất một cục sạc vào cặp, tưởng là của mình. Một chuyện hết sức bình thường, chỉ cần nói "em cầm nhầm" là xong. Nhưng tâm trí tôi lập tức dựng ra một câu chuyện khác để che đi. Tối đó tôi ngồi viết:

> *Mình đã không dám thành thật, mình đã nói dối trong khi tình huống rất bình thường.*

Lần này tôi không chỉ sám hối. Tôi viết cho mình một cách tập rất nhỏ. Trước mỗi câu nói, thật bình tĩnh, và tự hỏi: mình đã trung thực, thành thật trăm phần trăm ngay giây phút này chưa? Cầm nhầm thì cứ bảo cầm nhầm. Không muốn đi đá thì cứ bảo hôm nay em có việc. Những câu như thế, lúc nói ra thì ngượng. Nhưng chúng không bắt mình phải nhớ một kịch bản nào cả.

Cuối tháng 5: kịch bản soạn sẵn

Ngày 31 tháng 5 năm 2024, tôi ngồi quan sát mình và viết ra một điều khiến tôi giật mình.

Tôi hay bị lo âu, căng thẳng ở những khoảnh khắc rất lạ. Trước khi mở cửa thang máy. Trước khi mở cửa ra lấy xe. Trước khi mở cửa phòng. Tôi sợ gặp người, sợ không biết phản ứng thế nào.

Rồi tôi tìm ra lý do:

> *Nỗi sợ này đến từ việc nhiều lần mình không chân thật, mình đã che giấu nó khá lâu. Mình hay tạo **vỏ bọc hoàn hảo**, giỏi giang, nên phải che các điểm yếu đi.*

> *Lúc nào mình cũng trong tư thế đề phòng, chuẩn bị trước. Chuẩn bị kịch bản sẵn trong đầu để nói dối, nói những điều thật hay, thật đẹp về bản thân. Lúc nào cũng vậy.*

Và rồi tôi viết bốn câu mà tôi nghĩ là bốn câu thật nhất trong cả nghìn tám trăm bài nhật ký:

> *Mày nợ, mày không dám nói là mày nợ.*
> *Mày thất nghiệp, mày không dám nói là mày thất nghiệp.*
> *Mày ở nhà không đi làm, mày không dám nói là mày không đi làm.*
> *Đến ước mơ của mày, mong muốn hoàn hảo, mày cũng không dám nói ra.*

Cái giá trong người

Nếu bạn nghĩ nói dối thì người thiệt là người nghe, tôi xin kể bạn nghe người thiệt thật sự là ai.

Mỗi lần nói dối, tôi đều thấy nó trong cơ thể. Hồi hộp, sợ sệt, tim đập, nghẹn họng. Năm 2024, tôi ghi điều đó vào một danh sách những lý do vì sao mình phải thay đổi.

Bạn còn nhớ câu sám hối năm 2023 ở chương 8: “Nói dối làm con bất an, run rẩy, không được sự tự tin là chính mình.” Chữ cuối là “không được là chính mình”. Đó là cái giá. Không phải mất lòng tin của người khác. Mà là mất chính mình. Mỗi lời nói dối nhỏ là một lần tôi đứng đằng sau một thằng Trường giả, đẩy nó ra phía trước, và đứng nấp.

Vì sao một người lại nói dối những chuyện vô nghĩa

Tôi không phải người xấu. Tôi không nói dối để lừa ai lấy gì. Vậy tại sao?

Nhìn lại, tôi thấy câu trả lời nằm ngay ở chương 2. Thằng bé “con ngoan trò giỏi”, sợ sổ đầu bài, sợ mẹ đi họp phụ huynh về, giấu mẹ mỗi lần đi bơi. Nó lớn lên. Nó lên Hà Nội. Nhưng nó vẫn làm đúng cái việc nó đã làm từ bé: che đi bất cứ thứ gì có thể khiến người khác thấy nó không hoàn hảo. Một cục sạc cầm nhầm. Một số cân nặng. Một tháng thất nghiệp.

Điều tôi nhận ra

Tôi không hết nói dối trong một đêm. Nhưng năm tháng đầu năm 2024 cho tôi ba thứ mà năm 2023 không có.

Một, tôi thôi đổ lỗi, viết thẳng ra “chung quy lại là mình lười, mình không hành động”. Hai, tôi chịu hạ cái tôi xuống để kiếm những đồng tiền thật, dù nhỏ. Ba, tôi bắt đầu tập nói thật, từ chuyện nhỏ nhất: một cục sạc cầm nhầm.

Vỏ bọc chỉ giúp người khác yên tâm. Nó chưa bao giờ giúp tôi thoát ra.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Trong tuần qua, bạn đã nói dối những chuyện gì, kể cả những chuyện nhỏ nhất? Viết ra hết, không ai đọc đâu.
- Mỗi lời nói dối đó đang che đi điều gì? Bạn sợ người nghe sẽ nghĩ gì về mình nếu biết sự thật?
- Ngày mai, chọn đúng một điều nhỏ để nói thật. Viết lại cảm giác của bạn sau khi nói.

10

CHƯƠNG 10

Kênh chết, xây lại

THÁNG 6/2024 – THÁNG 12/2025 · LÀM YOUTUBE

> *“Bây giờ có về số không, mình vẫn tự tin mình làm lại được.”*

Tháng 6 năm 2024, tôi đặt cho mình hai việc. Một, trả hết một khoản nợ lớn. Hai, đăng ký một khóa học làm YouTube.

Lần này tôi không đặt chín cái tên như năm 2021. Tôi chọn một con đường. Một công việc tôi có thể tự làm, tự chịu trách nhiệm, không ai đứng sau sai bảo. Đúng cái điều tôi viết ra sau khi đọc lại tin nhắn của các sếp cũ.

Lần này cũng có một lý do lớn hơn tiền. Ngày 21 tháng 6 năm 2024, khi viết mục tiêu cho mình, tôi trả lời câu hỏi "Tại sao lại là bây giờ?" bằng mấy dòng này:

> *Vì bố mẹ không đợi được mình nữa rồi. Mình không thể chịu được cảnh nắng 40 độ bố mẹ phải đi làm ngoài đồng ruộng, mình không thể chịu được cảnh lạnh 10 độ bố mẹ vẫn phải đi bốc vác khoai tây. Bố mẹ mình mệt lắm rồi.*

Cánh đồng ở chương 1 vẫn còn đó. Chỉ là bây giờ người đứng ngoài nắng không phải tôi.

Tháng 7, kênh đầu tiên chết.

Còn chín trăm nghìn trong ví

Những tháng sau đó, nhật ký của tôi ghi lại rất rõ.

Ngày 8 tháng 8 năm 2024, tôi viết một bài nhật ký có tên "Nhận thức bản thân về sợ nợ". Trong đó có một câu làm tôi nhẹ người:

> *Từ đây, mình dễ dàng nói ra số tiền nợ của mình hơn, không sợ bị chê trách kém cỏi nữa.*

Nói ra được rồi. Đó là kết quả của những tháng tập nói thật ở chương 9. Nhưng nợ thì vẫn còn đó, và tiền thì vẫn cạn dần.

Ngày 2 tháng 10 năm 2024, tôi viết:

> *Ngồi một mình luôn chán, bế tắc, không muốn làm gì cả.*
> *Muốn làm cũng không làm hết mình.*
> *Không có tiền ăn.*
> *Thấy chán, không có mục tiêu, không có động lực sống, làm gì cũng sợ, không đáng mặt đàn ông.*

Rồi theo thói quen, tôi lại ngồi tính. Tiền điện sáu trăm nghìn. Tiền lãi tám trăm nghìn. Tiền ăn ba trăm nghìn. Tiền mua cục sạc hai trăm nghìn. Mua sách hai trăm nghìn. Cộng các khoản khác, tôi cần ba triệu tám.

> *Bây giờ trong ví còn có 900 nghìn.*

Hai năm sau cái bảng tính ba mươi lăm triệu, tôi vẫn ngồi đúng tư thế đó, với một cái bảng tính khác. Có điều lần này, bên dưới các con số, tôi viết một câu hỏi mà trước đây tôi chưa từng dám hỏi:

> *Nghĩ sao nếu mày vẫn trong tình trạng tồi tệ như thế này?*

Và tôi tự trả lời. Không tập trung học được gì. Lúc nào cũng chán nản, lo lắng, mông lung. Tháng nào cũng lo ngay ngáy tiền lãi, tiền ăn, tiền ở.

> *Sống vật vờ, không truyền cảm hứng được cho ai cả.*

Đó là cái giá của việc đứng yên, viết ra rõ ràng như một hóa đơn. Có lẽ đó là lần đầu tiên nỗi sợ "cứ thế này mãi" lớn hơn nỗi sợ "bước ra và thất bại".

Sáu tháng

Cũng tháng 10 năm đó, tôi được giới thiệu vào một công ty làm YouTube. Ở đó anh chị em hỗ trợ nhau rất nhiều. Tôi làm tiếp kênh thứ hai. Rồi kênh thứ ba.

Tôi không có câu chuyện nào kịch tính để kể về sáu tháng đó. Không có đêm nào bừng tỉnh, không có bước ngoặt nào. Chỉ có làm video. Rồi làm video. Rồi làm video. Những buổi sáng bấm đăng mà không biết có ai xem không.

Tháng 12 năm 2024, sau đúng sáu tháng, kênh thứ ba bật được kiếm tiền.

Tôi kể nhanh đoạn này, vì nó thật sự trôi qua như vậy. Nhưng nếu bạn đọc kỹ những chương trước, bạn sẽ thấy điều lạ. Thằng Trường cứ hai tháng lại bỏ một việc, lần này đã kiên trì sáu tháng với những cái kênh chưa trả cho nó đồng nào.

Vì sao? Tôi nghĩ vì lần này tôi được tự làm. Kênh do tôi làm, tôi chịu trách nhiệm. Làm ẩu thì kênh chết, không có ai để đổ lỗi. Tự do, đúng như tôi muốn. Và tự do bắt tôi phải tự kỷ luật.

Năm đầu tiên có tiền

Từ cuối năm 2024 sang năm 2025, tôi xây được hai kênh có thu nhập. Số tiền từ hai kênh giúp tôi trả khoản nợ lớn của những năm trước, cùng tiền ăn ở và tiền đi học các khóa học, tổng cộng gần một trăm triệu đồng.

Có lúc tôi kiếm được năm nghìn đô một tháng. Tôi viết con số đó ra đây không phải để khoe. Mà vì tôi muốn bạn thấy nó đứng cạnh con số chín trăm nghìn trong ví năm 2024. Những người đang ở chỗ chín trăm nghìn thường nghĩ con số kia là chuyện của người khác. Tôi cũng từng nghĩ vậy.

Mất kênh lần nữa

Nhưng YouTube không phải là một mảnh đất yên ổn.

Tháng 8 năm 2025, kênh chính của tôi bị ảnh hưởng. Nguồn thu đứt. Trong tài khoản có bốn mươi triệu tích góp.

Năm 2023, thiếu vài triệu bạc, tôi đã viết ra cả một trang những từ như bế tắc, nhục, run sợ, lạc lối. Lần này, mất nguồn thu chính, tôi viết:

> *Cảm giác bình tĩnh, không quá lo lắng như trước đây nữa. Tâm thế không bị đổ sập hoàn toàn. Thật ra vẫn có chút lo lắng, hồi hộp, bồn chồn, một chút sợ hãi. Nhưng mình nghĩ là mình có thể làm lại được.*

Rồi tôi viết ra hai trường hợp. Lấy lại được kênh, mình sẽ làm nghiêm túc hơn, đầu tư chất xám vào nội dung của chính mình. Không lấy lại được:

> *Mình sẽ lại bắt đầu lại từ đầu với hai bàn tay trắng, một sự tập trung cao độ, một ý chí quyết tâm sắt đá, phải làm cho ra kết quả.*

Tôi không bình tĩnh vì hết sợ. Tôi bình tĩnh vì đã từng ở chỗ tệ hơn, và đã đi ra được.

Con nhà quê

Nỗi sợ thì vẫn quay lại. Tháng 9 năm 2025, tôi viết một câu mà tôi chọn làm lời mở đầu cho Phần này: “Nỗi sợ lớn nhất là mất tiền, mất nguồn thu, mất kênh thôi.”

Ngày 10 tháng 11, tôi ngồi viết hết ra những nỗi sợ đó, từng cái một, và bên cạnh mỗi cái, tôi viết điều mình sẽ làm nếu nó xảy ra thật. Sợ không có tiền đóng tiền nhà, thì về quê. Sợ không có tiền ăn, tiền mạng, thì về quê cày lại thêm một năm. Sợ chết kênh, thì làm kênh mới, học lại từ đầu như chưa từng có gì.

Cũng trong bài đó, tôi ngồi liệt kê những gì năm 2025 đã cho mình. Được làm công việc mình yêu thích. Nắng mưa không đến đầu. Không phải cày ngày cày đêm, vất vả mất sức. Có tiền trả nợ. Có tiền gửi về cho bố mẹ. Sống một cuộc sống tự do, không chịu sự chỉ đạo hay gò bó của ai cả.

Đọc lại danh sách đó, tôi thấy nó gần giống từng chữ với ba chữ tôi tìm ra năm 2022 khi nhìn lại những ngày đi treo biển: tự do, sáng tạo, gặp gỡ con người. Hai trong ba chữ đã thành sự thật.

Rồi tôi viết đoạn này. Đọc lại, tôi thấy cậu bé chăn bò ở chương 1 đang nói chuyện với tôi:

> *Bây giờ mình quay lại trạng thái khổ mình vẫn chịu được. Vì mình là con nhà quê, đã chịu khổ quen rồi. Mình đã quen với áp lực, tinh thần mình giờ đã săn chắc, chịu tải được đủ mọi loại áp lực rồi. Nên bây giờ có về số không, mình vẫn tự tin mình làm lại được.*

Những mùa hè nhổ lạc, phơi thóc, hồi đó tôi chỉ thấy nhục. Những đêm treo biển đến hai giờ sáng, hồi đó tôi chỉ thấy đói và mệt. Bây giờ tôi mới hiểu, chúng là cái đệm đỡ tôi mỗi lần ngã.

Hơn một tháng sau, sáng ngày 25 tháng 12 năm 2025, tôi lại thức dậy với nỗi lo kênh lẹt đẹt, lượt xem thấp. Lần này tôi viết rất ngắn:

> *Mình MẶC KỆ.*
> *Đến đâu thì đến, đến thì mình đón.*

Điều tôi nhận ra

Kênh chết không phải là thất bại lớn nhất của tôi. Thất bại lớn nhất là những năm tôi không dám bắt đầu thứ gì cả, vì sợ nó chết.

Tôi đã mất kênh. Tôi sẽ còn mất kênh. Làm nghề này, chuyện đó gần như chắc chắn. Nhưng mỗi lần mất, tôi lại có thêm một bằng chứng: lần trước mình đã làm lại được. Và bằng chứng thì không ai lấy đi được.

Nếu bạn đang đứng trước một việc mà bạn sợ thất bại, hãy hỏi mình câu tôi đã hỏi: nếu điều tệ nhất xảy ra thật, mình sẽ làm gì tiếp? Viết câu trả lời ra. Bạn sẽ thấy điều tệ nhất thường có một lối ra, chỉ là nó không đẹp. Về quê. Làm lại từ đầu. Chậm hơn người khác một năm. Không đẹp, nhưng vẫn sống được.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Liệt kê những nỗi sợ lớn nhất về công việc và tiền bạc của bạn. Bên cạnh mỗi nỗi sợ, viết: nếu nó xảy ra thật, mình sẽ làm gì?
- Bạn đã từng vượt qua giai đoạn nào mà lúc đó bạn nghĩ "lần này chắc không qua được"? Đó là bằng chứng của bạn.
- Có việc nào bạn bỏ dở chỉ vì nó chưa trả kết quả sau một, hai tháng không? Nếu cho nó sáu tháng, điều gì có thể khác?

V

PHẦN V

Tin vào chính mình

2026

> *“Vẫn phải sống tiếp đúng không.”*
>
> NHẬT KÝ, 18/3/2026

11

CHƯƠNG 11

Cầu Thăng Long, mưa phùn

ĐẦU THÁNG 1/2026 · GÃY TAY

> *“Không phải vì dũng cảm. Là vì không biết làm gì khác ngoài tiếp tục.”*

Đầu tháng 1 năm 2026, khoảng một tháng trước Tết, tôi ngã xe trên cầu Thăng Long.

Tay chống xuống đất. Gãy.

Trời lạnh. Mưa phùn. Tôi ngồi trước đầu xe, tay đau nhói, mặt mày tím lại. Không có ai dừng lại hỗ trợ. Dòng người cứ thế đi qua, nhìn, rồi đi tiếp.

Tôi cứ ngồi đó.

Mười hai tiếng

Vào bệnh viện đầu tiên, tôi không được mổ ngay, chỉ được thăm khám. Họ cho tôi ngồi vào một chiếc xe lăn, thay bộ quần áo bẩn và ướt sũng ra. Rồi tôi bắt taxi sang một bệnh viện khác.

Ở đó tôi nằm hơn mười hai tiếng đồng hồ. Đêm đó đau đến tận sáng. Phải đến sáng, tôi mới dám gọi điện cho mẹ lên chăm.

Tôi đọc lại câu "mới dám gọi điện cho mẹ" khi viết chương này, và thấy nó nói nhiều hơn tôi tưởng. Một người đã đi làm, gãy tay nằm viện, mà vẫn chờ đến sáng mới dám báo cho mẹ. Tôi nghĩ đó vẫn là thằng bé giấu mẹ mỗi lần đi bơi ở chương 2. Vẫn sợ làm mẹ lo, sợ mình không còn là đứa con ổn.

Những ngày sau đó là những ngày đau đớn vô cùng. Mẹ phải đỡ tôi đi vệ sinh, đi tiêm. Tôi chỉ húp được bát cháo loãng và nước điện giải, không ăn uống được gì.

Tai nạn đó làm tôi mất khoảng hai mươi hai triệu.

Ngày hôm sau

Và rồi, ngày hôm sau, kênh YouTube chính của tôi bị tắt kiếm tiền.

Tôi đã kể ở chương trước rằng tôi bình tĩnh hơn mỗi lần mất kênh. Lần này thì không. Lần này là cả hai cùng một lúc: tay gãy nên không làm được video, và kênh nuôi mình thì không còn ra tiền.

Hai ngày sau tai nạn, tôi viết:

> *Sang năm 2026 tôi cảm thấy mình nhiều lo lắng và bất an hơn. Đầu tiên là tôi đã bị ngã gãy tay hai ngày trước, mất một khoản tiền lớn khoảng 22 triệu. Thứ hai là kênh của tôi bị tắt kiếm tiền. Tôi rất lo lắng vì sẽ không còn nguồn thu chính từ kênh YouTube nữa. Giờ tôi đang rất lo lắng và hoang mang.*

Tôi đã chuyển sang thuê một căn phòng bốn triệu rưỡi, cộng một triệu tiền điện và dịch vụ. Mỗi tháng sáu triệu tiền cố định. Tôi ngồi tính: nếu không có thu nhập nữa, sáu mươi triệu tiết kiệm chỉ đủ sống trong sáu tháng.

Ngày hôm sau nữa, tôi viết ngắn hơn, mệt hơn:

> *Vừa mất tập trung, vừa đau, vừa lo lắng, thân tâm trí đều mệt mỏi không biết phải làm gì.*

Cơ thể biết trước cả mình

Cũng trong những ngày đó, tôi bắt đầu để ý một điều về cơ thể mình mà trước đây tôi chưa bao giờ để ý.

> *Khi lo lắng mình ngưng thở.*
> *Càng không thở, nhịp tim lại tăng.*
> *Nhịp tim tăng thì lại thêm lo âu và căng thẳng.*

Suy nghĩ nhiều sinh ra sợ hãi. Sợ hãi vừa xuất hiện là cả cơ thể đồng loạt phản ứng: tim đập nhanh, nín thở, hồi hộp, sốt ruột. Rồi chính những phản ứng đó lại làm mình sợ hơn.

Tôi nhận ra cái vòng này không mới. Nó là cái hồi hộp trước cửa thang máy ở chương 9. Là cái tim đập khi nói dối. Là cái run trước khi bước lên hát. Tôi đã sống với nó nhiều năm mà không biết tên nó.

Rồi tôi viết ra ba cách mình có thể làm: tắt bớt suy nghĩ đi; thay đổi góc nhìn; học cách chấp nhận và buông bỏ. Và bên dưới, một dòng mà tôi muốn bạn đọc chậm:

> *Hôm qua mình đã thực hành cách thay đổi góc nhìn và tập chấp nhận khi kênh YouTube của mình bị tắt kiếm tiền. Mình chấp nhận kênh bị tắt kiếm tiền, và bây giờ mình thấy thoải mái hơn rất nhiều.*

Tôi không lấy lại được kênh vào hôm đó. Không có gì bên ngoài thay đổi. Chỉ có một việc: tôi thôi cãi nhau với sự thật.

Kê cho con cái máy tính vào bàn

Mổ xong, tôi về nhà.

Việc đầu tiên tôi nói với mẹ không phải là “cho con nghỉ”. Mà là:

> *Kê cho con cái máy tính vào bàn.*

Tôi ngồi dựng video bằng một tay. Chậm. Đau. Khó chịu. Nhưng tôi vẫn làm.

Sau này, khi kể lại chuyện đó, tôi viết một câu mà tôi nghĩ là câu thật nhất về những lúc người ta nghĩ mình mạnh mẽ:

> *Không phải vì dũng cảm. Là vì không biết làm gì khác ngoài tiếp tục.*

Điều tôi nhận ra

Đêm hôm kênh bị tắt kiếm tiền, tôi nằm nhìn trần nhà và tự hỏi: sao mọi chuyện đen đủi lại dồn vào đúng lúc này?

Tôi không có câu trả lời. Đến giờ vẫn không có. Nhưng tôi nhớ lại những lần trước. Cũng từng bế tắc. Cũng từng nợ. Cũng từng không biết đi đâu về đâu. Và lần nào tôi cũng nghĩ "lần này chắc không qua được". Rồi vẫn qua.

Nếu bạn đang ở trong một đoạn đen đủi như thế, tôi không nghĩ bạn cần nghe "cố lên" hay "tích cực lên". Lúc đó nghe mấy câu ấy vô nghĩa lắm. Tôi chỉ thấy một điều thật: bạn không cần phải ổn ngay. Cũng không cần biết đường thoát ra thế nào. Chỉ cần đừng bỏ ngang. Làm tiếp một chút thôi cũng được.

Có những lúc mình không vượt qua bằng cách mạnh mẽ hơn. Mà chỉ là mình chưa chịu gục xuống thôi.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Khi lo lắng, cơ thể bạn phản ứng thế nào? Lần tới, hãy để ý xem mình có đang nín thở không.
- Có sự thật nào bạn đang "cãi nhau" với nó mỗi ngày? Nếu chấp nhận nó, dù chỉ trong một ngày, điều gì sẽ thay đổi?
- Lần gần nhất bạn nghĩ "lần này chắc không qua được" là khi nào? Bạn đã qua bằng cách nào?

12

CHƯƠNG 12

Gần ba mươi lý do

THÁNG 1 – NGÀY 2/3/2026 · QUYẾT ĐỊNH RA ĐI

> *“Khi trong lòng đã rõ, thì mạnh mẽ nhất là dám đi.”*

Ngày 8 tháng 1 năm 2026, nằm với cánh tay gãy, tôi viết về một thứ áp lực mà có lẽ nhiều người trẻ đang chịu, nhưng ít ai nói ra:

> *Tôi chỉ muốn kiếm tiền để phục vụ cho những đam mê, trải nghiệm của mình. Tôi không có nhu cầu mua đất, mua nhà. Nhưng hầu như mọi người xung quanh tôi đều đánh giá và thúc ép tôi phải làm việc kiếm nhiều tiền lên để mua đất, mua nhà. Nếu không mua được thì họ đánh giá tôi kém.*

Đây không phải chuyện ai đúng ai sai. Mua đất, mua nhà, ổn định gần gia đình là một con đường tốt. Nhiều người mơ có được một công việc đủ sống, gần bố mẹ.

Nhưng tôi muốn một con đường khác. Và hai tháng sau đó là hai tháng tôi đi tìm can đảm để chọn nó.

Chín năm

Tôi đã ở Hà Nội chín năm. Từ năm 2017, cậu tân sinh viên mang theo khao khát phải thật nỗ lực, đến năm 2026, một người vừa gãy tay, vừa mất kênh.

Chín năm đó cho tôi rất nhiều. Nhưng đến lúc này, tôi thấy mình không còn hợp nữa. Ngày 10 tháng 1, tôi viết ra một ý định:

> *Có ý định chuyển chỗ ở vào Nam làm việc, địa chỉ mình chọn là ở Vũng Tàu.*

Bên dưới là những gì tôi không còn chịu được ở ngoài Bắc: ô nhiễm không khí, chi phí nhà ở và ăn uống tăng cao, không gần biển, ít cây cối thiên nhiên. Và cái mất nếu đi:

> *Cái mất là gì: xa gia đình, không có anh em bạn bè.*
> *Có quan trọng không? Không quan trọng lắm.*
> *Suy nghĩ kỹ đi xem có nên vào không.*

Hai ngày sau, ngày 12 tháng 1, tôi viết ra cái giá phải trả nếu sống đúng là chính mình: sự bất ổn định, thất thường về cảm xúc, tài chính, công việc; sự cô đơn khi không ai hiểu mình; sự phán xét, chê bai của những người không cùng suy nghĩ.

Không còn nguồn thu nào

Ngày 18 tháng 1, tay vẫn chưa lành, tôi chính thức không còn nguồn thu nào. Kênh chính đã bị tắt kiếm tiền từ trước. Sáng hôm đó, tôi ấn nốt cái kênh đang ra khoảng mười lăm đô một ngày. Phải ba tháng sau mới mở lại được.

> *Tôi lại thế rồi.*
> *Tôi lại lo lắng rồi.*
> *Hiện tại tôi chính thức mất tất cả các nguồn thu, không còn tiền ở kênh nào nữa cả.*

Rồi giữa bài, tôi viết cho mình mấy câu rất dịu dàng:

> *Tao khâm phục ý chí, nghị lực của mày. Tao khâm phục tinh thần không bao giờ bỏ cuộc. Mày đã vất vả rồi, cho bản thân mình nghỉ ngơi chút đi.*

Và ở dòng cuối cùng của bài:

> *Không được, tao cần mày phải lên mục tiêu, học chuyên sâu, làm video tiếp.*

Tôi không cho mình nổi một dòng nghỉ ngơi. Chuyện đó, tôi sẽ còn quay lại ở chương sau.

Cuối tháng 1, tôi ngồi một đêm, nhìn lại những gì mình đang có. Trong người còn khoảng năm mươi triệu và một kênh YouTube. Rất nhiều nỗi lo. Và một khao khát đi thật xa, lớn hơn tất cả những nỗi lo kia.

Tháng 2: cái Tết thứ hai mươi bảy

Khoảng một tháng sau ca mổ, một kênh khác của tôi được bật kiếm tiền. Mọi thứ bắt đầu quay lại.

Ngày 15 tháng 2, tôi đọc lại nhật ký từ năm 2021 và tự nhận xét về mình ngày trước: một người nhiệt tình, xông pha, nhưng thiếu suy nghĩ, thiếu cẩn trọng, mọi việc lao vào làm. Tôi nhớ đến dòng "Suy nghĩ kỹ đi" hồi tháng 1. Lần này, tôi muốn vẫn nhiệt tình như thế, nhưng thêm cái đầu biết chọn lọc.

Tết năm đó, tôi ở quê, cánh tay chưa lành hẳn. Ngày 17 tháng 2, tôi viết:

> *Thực sự mình thấy cái Tết thứ 27 thật vô vị và thiếu ý nghĩa. Không có cảm giác vui, hạnh phúc, niềm vui rất thoáng qua.*

Tôi không kể câu đó để chê quê mình. Tôi kể vì nó cho thấy người đã thay đổi là tôi. Tôi khao khát những thứ mà chỗ quen thuộc không cho tôi được: vùng đất mới, con người mới, những cuộc trò chuyện có chiều sâu.

Ngày 20 tháng 2, tôi tự hỏi một câu: nếu không phải bận tâm đến tiền, gia đình, mọi thứ, thì mày muốn làm gì? Tôi trả lời: đi du lịch khắp nơi, học tiếng, và:

> *Vẫn làm YouTube, nhưng là chia sẻ về cuộc sống, bản thân mình, chứ không phải làm các kênh để kiếm tiền mà thiếu sự kết nối nữa.*

Tôi không biết lúc đó rằng mình đang viết ra hạt giống của cuốn sách bạn đang cầm.

Gần ba mươi lý do

Tôi sợ đây là một quyết định cảm tính. Tôi đã có quá nhiều quyết định cảm tính trong đời: vào chỗ này vì hào hứng, rời chỗ kia vì chán. Nên lần này, tôi làm khác. Trước khi đi, tôi ngồi xuống và viết ra gần ba mươi lý do.

Tôi không chép hết ra đây. Nhưng đây là những lý do tôi thấy thật nhất.

Tôi thích biển. Tôi làm YouTube, một công việc cần không gian yên tĩnh, có thiên nhiên để tập trung và sáng tạo. Núi, biển, cây cối giúp tôi làm việc tốt hơn rất nhiều.

Khí hậu ngoài Bắc nóng lạnh thất thường, ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của tôi.

Hà Nội và Nam Định là những nơi tôi đã quá quen. Tôi muốn một môi trường hoàn toàn mới, để mở rộng góc nhìn và giới hạn của chính mình.

Và tôi thích thử thách. Vào Vũng Tàu, không gần gia đình, không bạn bè thân quen, một mình tự lập. Đó là cách để tôi rèn bản lĩnh.

Tôi cũng có hỏi tử vi, bát tự, thần số học. Lá số nói tôi đi xa làm ăn sẽ thuận lợi hơn. Thần số học nói năm nay là năm của thay đổi môi trường. Tôi ghi lại hết, nhưng tôi cũng ghi rõ:

> *Mình không đi chỉ vì những điều đó. Nhưng tất cả ghép lại thành một lý do đủ lớn.*

Các công cụ đó với tôi là những tấm gương. Chúng giúp tôi nhìn mình rõ hơn. Nhưng người quyết định đi hay ở vẫn phải là tôi.

Có người ủng hộ, có người ngăn cản

Tôi hỏi ý kiến mọi người xung quanh. Có người ủng hộ, có người ngăn cản. Mẹ tôi muốn tôi ở gần nhà, gần mẹ. Tôi hiểu. Người mẹ nào cũng vậy.

Nhưng tôi viết:

> *Cuộc đời của mình thì mình phải là người chịu trách nhiệm. Một khi đã quyết, rất khó để ai thay đổi được mình.*

Đọc lại câu này, tôi nghĩ đến thằng bé ở chương 2. Thằng bé "vâng vâng dạ dạ", sợ mẹ buồn vì chỉ được học sinh tiên tiến, sống để mọi người thấy nó ngoan. Lần này, nó làm một việc lớn mà không đợi cả nhà gật đầu.

Không phải vì nó hết thương bố mẹ. Mà vì nó hiểu ra: làm con ngoan không có nghĩa là phải sống cuộc đời mà người khác vẽ sẵn.

Ngày 2 tháng 3

Ngày 2 tháng 3 năm 2026, tôi vào Vũng Tàu.

Sáng hôm đó tôi viết: vui, tích cực, đã đăng bài lên Facebook thông báo. Nhưng ngay bên dưới:

> *Vẫn còn những sự lo lắng, băn khoăn trong lòng.*
> *Lo lắng kênh YouTube.*
> *Lo lắng chưa tìm được chỗ ở.*
> *Lo lắng vì đã đăng bài Facebook, nhiều người chú ý, biết về cuộc sống riêng tư của mình.*
> *Đi xe thì lo lắng tai nạn.*

Tôi không vào Vũng Tàu với một trái tim bình yên. Tôi vào với đầy lo lắng, một cánh tay chưa lành hẳn, và một tài khoản đang vơi dần. Tôi kể điều này vì tôi không muốn bạn nghĩ rằng phải hết sợ mới được đi.

Hôm sau, nhiều người hỏi tôi: "Tại sao em lại vào Vũng Tàu?". Tôi viết một bài trả lời, và kết bằng câu mà tôi đặt ở đầu chương này:

> *Mình chọn bước đi này không phải để chứng minh điều gì với ai. Chỉ là mình tin rằng, khi trong lòng đã rõ, thì mạnh mẽ nhất là dám đi.*

Điều tôi nhận ra

Năm 2021, tôi có chín cái tên mà không có cái nào là của mình. Năm 2026, tôi có gần ba mươi lý do, và tất cả đều là của mình.

Sự khác nhau không nằm ở hoàn cảnh. Năm 2026 tôi còn khó hơn năm 2021: gãy tay, mất kênh, tiền vơi dần. Sự khác nhau nằm ở chỗ tôi đã dành năm năm để hiểu mình. Tôi biết mình cần tự do. Biết mình chán sự lặp lại. Biết mình sợ bị đánh giá, và biết nỗi sợ đó không nên được quyền quyết định thay mình.

Tin vào chính mình, với tôi, không phải là tin rằng mình sẽ thành công. Mà là tin rằng mình đủ hiểu mình để chọn, và đủ sức chịu trách nhiệm cho lựa chọn đó, kể cả khi nó sai.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Có quyết định nào bạn đang để người khác gật đầu thay mình không? Nếu chỉ có một mình bạn chịu trách nhiệm, bạn sẽ chọn gì?
- Thử viết ra ít nhất mười lý do cho quyết định lớn nhất bạn đang cân nhắc. Lý do nào là của bạn, lý do nào là của người khác?
- Cái giá phải trả nếu bạn sống đúng là chính mình là gì? Viết nó ra trước, để khi gặp, bạn không ngạc nhiên.

13

CHƯƠNG 13

Những buổi sáng lo âu bên biển

THÁNG 3 – THÁNG 11/2026 · SỐNG Ở VŨNG TÀU

> *"Thư giãn đi Trường, sự nghiệp còn là sáu mươi năm cơ mà, sao mày khắt khe với bản thân quá vậy."*

Nếu đây là một cuốn sách về thành công, chương này sẽ bắt đầu bằng cảnh bình minh trên biển Vũng Tàu, và một người đàn ông đã tìm thấy bình yên.

Nhưng đây không phải sách về thành công. Nên tôi sẽ kể cho bạn nghe thật: tôi vào Vũng Tàu, và tôi vẫn lo âu.

Tháng 3: lo lắng, lo lắng, lo lắng

Ngày 10 tháng 3 năm 2026, tám ngày sau khi đặt chân đến thành phố biển, tôi viết:

> *Ngày hôm nay tôi lại lo lắng.*
> *Tiếng thở bị đứt, cứ lo lắng vậy thôi.*

Lo kênh bị tắt kiếm tiền thì sống ở Vũng Tàu bằng gì. Lo bà chủ phòng có gọi người lắp mạng, lắp rèm cho không. Lo phải làm tiếp những video mà mình đã chán. Lo khoản tiền ngày 11 có về không. Lo không lấy lại được kênh. Rồi tôi viết ba chữ, lặp lại:

> *Lo lắng, lo lắng, lo lắng.*

Đi trên đường, không khí rất trong lành, mà tôi vẫn chưa thấy nó là thật. Lo âu kéo dài quá lâu rồi. Đổi chỗ ở không có nghĩa là đổi được cái đầu.

Cuối bài hôm đó, tôi để ý mình chi tiêu rất tính toán, rất tiết kiệm, không cho bản thân xả nổi một bữa nào. Tôi viết:

> *Mình hãy giãn cơ mặt ra chút đi, thư giãn đi Trường. Thư giãn một, hai tháng cũng được, không sao cả. Sự nghiệp còn là sáu mươi năm cơ mà, sao mày khắt khe với bản thân quá vậy Trường.*

Tám ngày sau nữa, ngày 18 tháng 3:

> *Lại một buổi sáng lo lắng nữa.*
> *Lại về chuyện sợ kênh bị tắt kiếm tiền, không còn nguồn thu.*
> *Sáng nào dậy cũng trong tình trạng thấp thỏm, lo âu.*

Và tôi bắt đầu nói chuyện với chính mình, như hai người:

> *Okie, cho hẳn trường hợp bị tắt kiếm tiền đi, thì sao? Mày chỉ còn 45 triệu thôi đó. Vẫn phải sống tiếp đúng không?*

Câu "Vẫn phải sống tiếp đúng không" tôi đặt ở trang mở đầu Phần V. Nó không phải một câu truyền cảm hứng. Nó là một câu rất mệt. Nhưng nó là câu đã giữ tôi lại.

Một thằng Trường đi một mình

Đêm hôm trước buổi sáng ngày 18 tháng 3 ấy, tôi làm một việc mà về sau tôi làm rất nhiều lần: tách mình ra khỏi chính mình, và đứng nhìn.

> *Nó đi ăn một mình.*
> *Nó đi bơi một mình.*
> *Nó nấu ăn một mình.*
> *Nó dạo biển một mình.*
> *Nó đi cà phê một mình.*
> *Nó đi thuê nhà một mình.*
> *Nó vào Nam một mình.*
> *Nó ngồi làm việc một mình.*
> *Đã như thế suốt hai năm qua.*

> *Nó có cảm giác không một ai hiểu nó, nó cô đơn trong chính ngôi nhà của mình. Nó luôn trong trạng thái lo lắng, phòng vệ, sợ hãi.*

Tôi đã viết ở chương 10 rằng ba chữ tôi tìm ra năm 2022 là tự do, sáng tạo, gặp gỡ con người, và hai trong ba chữ đã thành thật. Chữ thứ ba thì chưa. Tôi đã có tự do. Tôi tự làm, tự quyết, không ai sai bảo. Nhưng tôi đã dùng tự do đó để tự nhốt mình lại.

Tháng 4 và tháng 5: chán ngấy và kiệt sức

Ngày 11 tháng 4, tôi viết rằng mình chán ngấy làm YouTube. Không phải vì lười, mà vì công việc cứ lặp đi lặp lại: viết kịch bản, làm ảnh bìa, dựng video, đăng lên, rồi lại từ đầu.

Cũng trong bài đó, tôi hỏi mình một câu mà tôi chưa bao giờ hỏi: từ lúc ra trường đến giờ, mày có cho bản thân nghỉ một quãng dài nào không? Tôi liệt kê ra: ngân hàng, lễ tân, shipper, treo biển, làm marketing cho người này người kia. Có việc làm hai tháng, có việc làm một năm. Và không có quãng nghỉ nào cả.

> *Mày đã cày kiệt quệ sức lực rồi. Mày không cho mày nghỉ ngơi, lúc nào tâm trí mày cũng căng như dây đàn.*

Tháng 5, trong một bài tập viết, tôi kể về những đêm đi bộ xuống công viên sau nhà, vừa đi vừa ngẫm tại sao cuộc sống mình lại vô vị, chán, cô đơn đến vậy. Và tôi viết một câu mà tôi nghĩ nhiều người làm việc tự do sẽ hiểu:

> *Mình chỉ quanh quẩn với chiếc máy tính, làm việc trong phòng chỉ có bốn bức tường, như kiểu mình tự giam cầm mình trong chính cái "tự do" mà mình đặt ra vậy.*

Tôi nghĩ có rất nhiều người đang đọc những dòng này cũng giống tôi. Bạn chửi mình lười, trong khi thật ra bạn đã kiệt sức. Bạn nghĩ mình cần thêm kỷ luật, trong khi thứ bạn cần trước là được nghỉ.

Tháng 7: những vết đau trên người

Ngày 3 tháng 7, tôi ngồi nhớ lại chuyện trên cầu Thăng Long và viết rằng mình không bao giờ quên được hình ảnh ấy. Rồi tôi kể ra những lần cơ thể mình chịu đau: mổ ruột thừa, gãy tay, ốm, rất nhiều lần uống thuốc giảm đau. Những đêm treo biển, tay chảy máu, suýt ngã khi leo cây.

> *Cơ thể mình chịu rất nhiều đau đớn, chịu rất nhiều tổn thương. Nó rèn mình trở thành một con người cứng cáp, có thể chịu được áp lực của cuộc đời. Cho nên bây giờ tất cả việc gì đến với mình, mình đều đón nhận được cả.*

Đó là sự thật về tôi: tôi chịu khổ rất giỏi. Treo biển đến hai giờ sáng, dựng video bằng một tay, sống với chín trăm nghìn trong ví. Tôi từng tự hào về điều đó. Nhưng đặt trang nhật ký này cạnh những trang tháng 1, tháng 3, tháng 4, tôi thấy mặt kia của nó: một người chịu khổ giỏi thường không biết cách cho mình nghỉ.

Năm ngày sau, ngày 8 tháng 7, tôi để ý những ngày thức khuya, cầm điện thoại lướt ngay khi vừa mở mắt, ngồi lì trong bốn bức tường, là những ngày mình lo âu nhiều hơn. Tôi viết rằng làm một việc lặp đi lặp lại trong căn phòng bốn bức tường làm mình ngạt thở. Từ đó, tôi ra quán cà phê nhiều hơn để làm việc, để viết nhật ký.

Tháng 9: nước và biển

Tôi không có một bước ngoặt nào ở Vũng Tàu. Chỉ có những thay đổi rất nhỏ, chậm, lặp đi lặp lại.

Dần dần, tôi có một nhịp sống mới. Sáng ra biển tắm nắng. Chiều tắm biển. Đá bóng. Tối mang máy tính ra quán cà phê nhìn ra biển để làm việc, thay vì ngồi mãi trong phòng điều hòa.

Tháng 9, tôi bắt đầu đi bơi. Tôi đăng ký một khóa học bơi rẻ hơn nhiều so với giá thông thường. Mỗi lần xuống nước, tôi thấy như được gột rửa những lo âu trong người. Ngày 8 tháng 9, tôi viết:

> *Mình không còn bị giật mình bởi những tiếng động mạnh, đập cửa, đi xe nữa.*

Bạn còn nhớ chương 9 không? Cái hồi hộp trước khi mở cửa thang máy, trước khi mở cửa phòng. Người viết câu trên chính là người đó.

Tháng 10: tám mươi phần trăm

Ngày 13 tháng 10 năm 2026, sau hơn bảy tháng ở Vũng Tàu, tôi viết:

> *Quan sát được bản thân mình giờ đây đã bớt lo lắng, lo âu, sự hồi hộp phải được 80% rồi. Không còn để ý đến ánh mắt, lời nói của người khác về mình nữa. Không còn muốn làm hài lòng bất cứ một ai nữa.*

> *Trước đây, từng bước đi, từng cái đập cửa ở ngoài Hà Nội, đi trong thang máy, đều khiến mình lo âu, lo lắng, sợ hãi, nghĩ xem người khác sẽ chê bai hay phán xét mình.*

> *Dường như hơi thở của mình được chữa lành hoàn toàn, trở lại hơi thở của một người bình thường.*

Và đây là câu tôi muốn bạn đọc kỹ nhất, vì nó cho bạn thấy tôi không thắng gì cả:

> *Trước đây mỗi lần kênh YouTube tụt lượt xem, chết kênh, mình rất hồi hộp, lo lắng, khó thở, sợ sệt. Nhưng giờ mình học cách chấp nhận sự thăng trầm của YouTube, vẫn làm việc chăm chỉ, không mong cầu, mặc dù giờ chỉ kiếm được 1 đô một ngày thay vì 30 đô một ngày như trước đây.*

Một đô một ngày. Lúc viết câu đó, thu nhập của tôi thấp hơn cả năm 2025. Nhưng tôi bình yên hơn bất cứ năm nào trước đó.

Tôi không biết bạn đọc đoạn này sẽ nghĩ gì. Có thể bạn nghĩ: vậy thì có gì đáng kể? Với tôi, đó là điều đáng kể nhất trong cả cuốn sách. Vì suốt mấy năm, tôi tin rằng mình sẽ hết lo khi có tiền. Hóa ra không phải. Tôi hết lo khi thôi sống để người khác thấy mình ổn.

Vẫn đang học

Cũng ngày 13 tháng 10 ấy, tôi viết một bài khác, về trận bóng chiều hôm đó. Tôi ghi lại từng câu mình đã chê đồng đội: "Chuyền đi, đã bảo đừng lừa nữa rồi", "Tạt vào mà không tạt được", "Đá rất tù và vụng". Rồi tôi tự nhắc mình:

> *Đừng chê trách người khác nữa. Bớt mong cầu vào đồng đội đi. Lúc nào cũng muốn đồng đội mình đúng, làm sao được.*

Tôi kể chuyện này để bạn biết: người viết cuốn sách này vẫn đang học. Tôi vẫn có những buổi sáng thấp thỏm. Vẫn khắt khe với mình, và đôi khi với người khác. Vẫn đang chọn hướng đi.

Những tháng ở Vũng Tàu, tôi bắt đầu làm đúng cái việc mà năm 2021 tôi ghi vào danh sách "việc mình muốn làm mà ngại, sợ": kể về chính mình. Tôi nhận học viên đầu tiên muốn học làm YouTube. Tôi làm việc với một người chị dạy về thương hiệu cá nhân để nhìn lại mình. Tôi dùng mười công cụ khác nhau, từ thần số học, sinh trắc vân tay đến các bài trắc nghiệm tính cách, để soi mình. Tôi dựng một trang web kể lại hành trình của mình. Và tôi mở lại hơn một nghìn tám trăm bài nhật ký, đọc từ đầu, để viết cuốn sách này.

Điều tôi nhận ra

Tôi từng nghĩ "tin vào chính mình" là một cảm giác mạnh mẽ, chắc chắn, không còn sợ gì.

Bây giờ tôi nghĩ nó nhỏ hơn thế nhiều. Nó là buổi sáng thức dậy vẫn lo, nhưng vẫn ra biển. Là câu "mày chỉ còn 45 triệu thôi đó, vẫn phải sống tiếp đúng không". Là một đô một ngày mà vẫn ngủ được. Là dám nói ra mình đang lo, thay vì giấu nó sau một vỏ bọc hoàn hảo.

Tin vào chính mình không phải là hết sợ. Là không để nỗi sợ quyết định thay mình nữa.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Bạn đã bao giờ cho mình nghỉ một quãng dài chưa? Nếu chưa, điều gì khiến bạn không dám nghỉ?
- Hãy thử "tách mình ra" như tôi đã làm: viết về bản thân ở ngôi thứ ba, "Nó đi...", "Nó làm...". Bạn thấy gì?
- Việc nhỏ nhất bạn có thể thay đổi trong buổi sáng của mình là gì? Bỏ điện thoại xuống mười phút, đi bộ ra ngoài, hay mở cửa sổ?

VI

PHẦN VI

Tìm ra lối đi

> *“Dám sống, dám trải nghiệm và giúp người khác có cuộc sống tự do, hạnh phúc như mình.”*

NHẬT KÝ, 15/2/2026

1

BÀI HỌC 1

Gọi tên nỗi đau bằng chữ của chính mình

"Khi đi chăn bò hồi lớp 7, nghĩ rất nhục."

Phần cuối này không còn là chuyện kể. Tôi gom lại năm điều đã thật sự giúp tôi đi từ những trang nhật ký năm 2021 đến bây giờ. Mỗi điều kèm một bài tập. Đó đều là những bài tôi đã tự làm, chứ không phải bài tôi nghĩ ra cho bạn.

Bạn không cần làm cả năm. Hãy chọn bài nào chạm vào bạn nhất, và làm thật.

Chữ "nhục"

Nếu bạn để ý, cuốn sách này có rất nhiều chữ mà người ta thường tránh. Nhục. Hèn. Nói dối. Thất nghiệp. Nợ. Tôi không gọt chúng đi, vì chúng chính là những chữ tôi đã viết trong nhật ký.

Năm 2024, khi làm một bài tập về mục đích sống, tôi phải liệt kê những trải nghiệm đau khổ nhất đời mình. Tôi viết ra chuyện chăn bò năm lớp 7, và dùng đúng chữ "nhục". Chuyện đã qua hơn mười năm, nhưng chữ tôi chọn vẫn là chữ của thằng bé lớp 7.

Về sau tôi hiểu: một nỗi đau chưa được gọi tên thì nó vẫn đang điều khiển mình. Thằng bé thấy nhục vì cánh đồng lớn lên thành người thanh niên sợ mọi người biết mình nghèo, sợ ngồi đọc sách ở cầu thang, sợ ai hỏi "dạo này làm gì". Cùng một chữ "nhục", chỉ là đổi chỗ ở.

Vì sao phải dùng chữ của chính mình

Có hai cách để nói về nỗi đau.

Cách thứ nhất: "Tôi đã trải qua một giai đoạn khó khăn về tài chính." Câu này đúng, lịch sự, và không chạm vào đâu cả.

Cách thứ hai là câu tôi viết ngày 3 tháng 5 năm 2023: "Cảm giác bế tắc, hẹp hòi, ích kỷ, chật hẹp, nhục, cay cú, run sợ, lo lắng, bất an, lạc lối."

Câu thứ hai xấu xí hơn nhiều. Nhưng chỉ khi viết ra câu thứ hai, tôi mới bắt đầu thấy rõ mình. Tôi thấy "nhục" và "run sợ" đứng cạnh nhau. Tôi thấy mình không chỉ thiếu tiền, mà còn đang xấu hổ vì thiếu tiền. Và cái xấu hổ đó, chứ không phải con số, mới là thứ khiến tôi trốn ra khỏi phòng mỗi sáng.

Chữ lịch sự giúp người khác dễ nghe. Chữ thật giúp chính mình dễ thấy.

Bài tập: ba đến năm trải nghiệm đau nhất

Đây là bài tập tôi làm năm 2024. Bạn cần một tờ giấy, một cây bút, và khoảng một tiếng không ai làm phiền.

Bước 1. Liệt kê tất cả những trải nghiệm đau khổ nhất, bất hạnh nhất mà bạn nghĩ đã định hình cuộc đời mình. Đừng lọc. Chuyện nhỏ cũng được, chuyện từ hồi bé cũng được.

Bước 2. Chọn ra ba đến năm trải nghiệm mạnh nhất. Sắp xếp chúng từ đau nhất xuống.

Bước 3. Với mỗi trải nghiệm, viết ra bốn dòng:

1. Chuyện gì đã xảy ra? Kể như đang kể cho một người bạn, có chi tiết, có nơi chốn.
2. Lúc đó mình cảm thấy gì? Dùng đúng chữ bật ra trong đầu, kể cả chữ xấu.
3. Từ chuyện đó, mình đã bắt đầu tin điều gì về bản thân? Ví dụ: "mình kém hơn người khác", "mình phải hoàn hảo thì mới được yêu".
4. Niềm tin đó đang làm gì với mình hôm nay?

Bước 4. Đọc lại cả trang. Tìm xem có chữ nào lặp lại không. Với tôi, đó là chữ "nhục", rồi đến chữ "sợ bị chê".

Bạn không cần làm gì thêm với trang giấy đó. Không cần đưa ai đọc. Chỉ việc viết ra, đã là bước đầu tiên của chữa lành.

Một lời dặn

Có thể khi làm bài này, bạn sẽ chạm vào những chuyện trong gia đình mà bạn chưa sẵn sàng. Không sao cả. Cuốn sách này có những chuyện tôi đã chọn không kể. Không phải vì chúng không thật, mà vì có những nỗi đau mình cần gọi tên cho mình trước, rồi mới kể cho người khác, nếu muốn.

Nếu bài tập làm bạn quá nặng nề, hãy dừng lại. Đi bộ một vòng. Nói chuyện với một người bạn tin tưởng. Và nếu cảm giác đó kéo dài nhiều ngày, đừng ngại tìm đến một chuyên gia tâm lý. Đó cũng là một cách gọi tên nỗi đau.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Một chữ bạn thường né khi nói về bản thân là gì? Nhục, hèn, sợ, kém, hay chữ nào khác?
- Viết lại một chuyện đau của bạn bằng câu "lịch sự", rồi viết lại bằng chữ thật. Câu nào làm bạn thấy rõ mình hơn?
- Trong ba đến năm trải nghiệm bạn chọn, có niềm tin nào về bản thân mà bạn đã mang theo đến hôm nay?

2

BÀI HỌC 2

Nỗi sợ chỉ có thật trước lúc bước lên

> *"Cảm giác run sợ sẽ biến mất khi mình hành động."*

Năm 2022, tôi làm một loạt việc mà trước đó tôi tin chắc mình không làm được: bắt chuyện với người lạ trên phố đi bộ, đứng hát một mình ở quán cà phê đông người, nói trước một câu lạc bộ thuyết trình. Bạn đã đọc ở chương 6.

Nhìn lại cả ba lần, tôi thấy chúng giống nhau đến lạ. Lần nào cũng vậy: sợ nhất là trước khi bắt đầu. Trên phố đi bộ, sợ nhất là trước người thứ nhất. Khi đi hát, run nhất là lúc ngồi dưới chờ đến lượt. Nhưng khi đã bước lên rồi, nỗi sợ nhỏ dần, có khi biến mất.

Tôi gom tất cả lại thành một câu, và gọi nó là bài học quan trọng nhất của năm 2022:

> *Cảm giác run sợ sẽ biến mất khi mình hành động.*

Vì sao mình cứ đợi hết sợ

Bài nói trước câu lạc bộ năm 2022, tôi thú nhận một điều: “Em hình dung và suy nghĩ về những thất bại đó, và hành động cuối cùng của em là không làm gì cả.”

Đó là cái bẫy. Mình nghĩ phải chuẩn bị đủ, phải tự tin đủ, phải hết sợ thì mới làm. Nhưng nỗi sợ không giảm khi mình ngồi nghĩ. Nó chỉ giảm khi có bằng chứng. Và bằng chứng chỉ có sau khi mình đã làm.

Tức là thứ tự đúng là: làm trong lúc vẫn sợ, rồi mới hết sợ. Không phải ngược lại.

Vì sao có những lần tôi làm được

Năm 2023, tôi ngồi nhìn lại những lần mình đã quyết tâm hết mức, và tự hỏi vì sao những lần đó mình làm được, còn bao nhiêu lần khác thì bỏ. Tôi tìm ra mấy điểm chung:

> *Mình có một mục tiêu rõ ràng.*
> *Mục tiêu đó truyền cảm hứng cho mình, nó khiến mình vui khi nghĩ về nó.*
> *Mục tiêu này có sự cam kết với chính mình và mọi người.*
> *Mục tiêu liên quan đến sự thách thức, vượt qua giới hạn bản thân.*

Lần tăng cân năm 2022 là một ví dụ. Tôi không chỉ nghĩ trong đầu. Tôi đăng công khai lên Facebook là sẽ tăng bảy cân trong ba tháng, để không thể rút lui. Tôi đạt sáu mươi hai cân sớm hơn hạn. Cam kết công khai không làm nỗi sợ biến mất, nhưng nó làm cho việc bỏ cuộc khó hơn việc đi tiếp.

Bài tập: chiếc thang bảy bậc

Đây là cách tôi khuyên bạn làm, dựa trên những gì tôi đã đi qua năm 2022.

Bước 1. Viết ra tất cả những nỗi sợ đang ngăn bạn sống như bạn muốn. Như tôi đã nói trước câu lạc bộ: sợ bị chỉ trích, sợ thất bại, sợ bắt chuyện với người lạ, sợ nói trước đám đông. Cứ viết, đừng sắp xếp.

Bước 2. Chọn một nỗi sợ. Chia nó thành bảy bậc, từ dễ nhất đến khó nhất. Ví dụ nếu bạn sợ chia sẻ về bản thân trên mạng:

1. Viết một đoạn ngắn về mình, chỉ để mình đọc.
2. Gửi đoạn đó cho một người bạn thân.
3. Đăng một bài bình thường lên mạng, chế độ chỉ bạn bè.
4. Đăng một bài nói thật về một điều bạn đang trải qua.
5. Đăng công khai.
6. Đọc hết bình luận mà không xóa bài.
7. Đăng tiếp bài thứ hai.

Bước 3. Làm bậc thấp nhất trong tuần này. Không cần làm đẹp, chỉ cần làm.

Bước 4. Tối hôm đó, viết lại ngắn gọn như tôi viết sau tối đầu tiên trên phố đi bộ: trước khi làm mình sợ đến mức nào, lúc làm ra sao, sau khi làm cảm thấy thế nào. Cho điểm nỗi sợ trước và sau, từ một đến mười.

Bước 5. Tuần sau, lên một bậc.

Bạn sẽ thấy hai con số trước và sau không bao giờ bằng nhau. Con số "sau" luôn thấp hơn. Đó là bằng chứng của bạn.

Một lời dặn

Đừng nhảy bậc để chứng tỏ mình can đảm. Thang có bảy bậc là để mình đi được đến bậc bảy, chứ không phải để ngã từ bậc năm. Năm 2023, tôi từng đặt mục tiêu chạy bốn mươi hai cây số, rồi tự viết lại thành hai mươi mốt. Hạ mục tiêu xuống cho vừa sức không có gì đáng xấu hổ. Cái đáng tiếc là bỏ luôn.

Và nếu có một bậc mà bạn đứng mãi không lên được, hãy chia nhỏ nó ra thêm. Không có bậc nào là quá nhỏ. Năm 2022, tôi bắt đầu từ việc mở miệng nói câu đầu tiên với một người lạ.

> **CÒN BẠN THÌ SAO?**
>
> - Nỗi sợ nào đang ngăn bạn nhiều nhất lúc này? Viết nó thành một câu cụ thể, ví dụ "Tôi sợ đăng bài vì sợ bạn cũ cười".
> - Bậc thấp nhất trên chiếc thang của bạn là gì? Bạn sẽ làm nó vào ngày nào trong tuần này?
> - Bạn có thể cam kết với ai để việc bỏ cuộc khó hơn việc đi tiếp?

3

BÀI HỌC 3

Nói thật, bắt đầu từ chuyện nhỏ nhất

> *“Mình thấy mình mạnh mẽ nhất khi tự tin là chính mình, là khi mình trung thực với từng hành động, từng lời nói của chính mình.”*

Trong cả cuốn sách, chương tôi ngại viết nhất là chương 9, về những lời nói dối nhỏ. Nhưng nếu chỉ được giữ lại một bài học, tôi sẽ giữ bài học từ chương đó.

Vì tôi nhận ra phần lớn nỗi lo âu của mình không đến từ chuyện nợ, chuyện thất nghiệp, hay chuyện mất kênh. Nó đến từ việc phải giấu những chuyện đó. Năm 2024, tôi viết rằng mình hay lo âu trước cửa thang máy, trước cửa phòng, và tìm ra lý do: nỗi sợ này đến từ việc nhiều lần mình không chân thật, mình đã che giấu nó khá lâu.

Mỗi lời nói dối là một kịch bản phải nhớ. Mỗi kịch bản là một cánh cửa mình sợ mở ra.

Nói thật không bắt đầu từ chuyện lớn

Khi đọc đến đây, có thể bạn nghĩ: vậy thì tôi phải đi nói hết với bố mẹ là tôi đang nợ, đang thất nghiệp à?

Không. Ít nhất là chưa.

Tôi cũng không bắt đầu từ chuyện lớn. Tôi bắt đầu từ cục sạc. Sau cái đêm tôi dựng chuyện chỉ vì cầm nhầm cục sạc của người cùng phòng, tôi viết cho mình một cách tập rất nhỏ: trước mỗi câu nói, thật bình tĩnh, và tự hỏi mình đã trung thực, thành thật trăm phần trăm ngay giây phút này chưa.

Cầm nhầm thì nói cầm nhầm. Không muốn đi đá bóng thì nói hôm nay em có việc. Không biết thì nói không biết.

Những câu này nhỏ đến mức buồn cười. Nhưng chúng là cơ bắp. Bạn không thể nâng tạ nặng nhất phòng tập vào ngày đầu tiên. Bạn cũng không thể nói ra sự thật lớn nhất đời mình khi chưa từng nói thật một chuyện nhỏ.

Khi nói được con số

Năm 2024, tôi viết một bài nhật ký về nỗi sợ nợ. Trong đó có một câu làm tôi nhẹ người:

> *Từ đây, mình dễ dàng nói ra số tiền nợ của mình hơn, không sợ bị chê trách kém cỏi nữa.*

Không phải vì tôi hết nợ. Lúc đó tôi vẫn còn nợ. Mà vì tôi đã tập nói thật đủ lâu, từ những chuyện nhỏ, để đến một ngày nói được cả chuyện lớn.

Năm 2026, tôi viết một bài nhật ký có cái tên rất thẳng, rằng mọi người không quan tâm đến tôi nhiều như tôi nghĩ. Cái phán xét đáng sợ nhất, phần lớn nằm trong đầu tôi.

Bài tập: nhật ký nói thật bảy ngày

Mỗi tối, trong bảy ngày, viết ba dòng:

1. Hôm nay có lúc nào mình định nói dối, hoặc định "nói giảm" sự thật không? Chuyện gì?
2. Cuối cùng mình đã nói gì?
3. Cơ thể mình lúc đó thế nào? Tim đập nhanh, nghẹn họng, nín thở, hay bình thường?

Ngày 1 đến ngày 3: chỉ quan sát. Đừng ép mình phải nói thật. Chỉ cần nhận ra những lúc mình sắp dựng chuyện. Bạn sẽ ngạc nhiên vì nó xảy ra nhiều thế nào.

Ngày 4 đến ngày 6: mỗi ngày, chọn đúng một chuyện nhỏ để nói thật. Một chuyện không ai bị tổn thương, không ai mất gì. Cầm nhầm. Đến muộn vì ngủ quên. Chưa đọc tin nhắn. Viết lại cảm giác sau khi nói.

Ngày 7: đọc lại cả bảy ngày. Trả lời câu hỏi: những lời nói dối của mình đang bảo vệ điều gì? Với tôi, câu trả lời luôn là một: cái vỏ bọc hoàn hảo, đứa con ngoan, thằng Trường "ổn".

Một lời dặn

Nói thật không có nghĩa là nói hết với tất cả mọi người. Bạn có quyền giữ những chuyện riêng. Trong cuốn sách này cũng có những chuyện tôi chọn không kể.

Ranh giới nằm ở đây: giữ kín là khi bạn chọn không nói. Nói dối là khi bạn dựng ra một điều không có thật. Cái thứ nhất là quyền của bạn. Cái thứ hai, dần dần, sẽ lấy mất bạn.

Ngày 12 tháng 6 năm 2023, sau một lời nói dối nhỏ, tôi viết: "Nói dối làm con bất an, run rẩy, không được sự tự tin là chính mình." Tôi tin điều ngược lại cũng đúng. Mỗi lần nói thật, dù chỉ một chuyện nhỏ xíu, mình lấy lại được một chút của chính mình.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Lời nói dối nhỏ nào bạn hay lặp lại nhất? Nó đang che điều gì?
- Có sự thật lớn nào bạn đang giữ, mà việc giữ nó làm bạn mệt hơn cả bản thân sự thật đó?
- Người đầu tiên bạn muốn nói thật một điều là ai? Bạn cần tập nói thật bao nhiêu chuyện nhỏ trước khi đủ sức nói điều đó?

4

BÀI HỌC 4

Tìm bằng chứng mình đã từng tự tin

"Nhìn lại trong quá khứ xem lúc nào mình quyết tâm 200%?"

Khi đang ở đáy, người ta hay nói với mình: “Hãy tin vào bản thân.” Tôi đã nghe câu đó rất nhiều lần. Và lần nào nghe, tôi cũng thấy nó rỗng.

Vì tin vào cái gì? Lúc đó tôi đang thất nghiệp, đang nợ, đang ngủ đến mười một giờ trưa. Nhìn vào hiện tại, tôi không thấy lý do nào để tin cả.

Rồi tôi phát hiện ra: niềm tin không đến từ hiện tại. Nó đến từ bằng chứng. Và bằng chứng thì nằm trong quá khứ, chỉ là mình quên mất.

Những lần quyết tâm hai trăm phần trăm

Năm 2023, giữa cái năm tồi tệ nhất, tôi làm một bài tập tự hỏi mình. Trong đó có câu hỏi: nhìn lại trong quá khứ, lúc nào mình quyết tâm hai trăm phần trăm?

Tôi viết ra:

> *Đá bóng gặp đối thủ mạnh, quyết tâm 200% thi đấu hết mình, ghi bàn vào lưới đối thủ.*
> *Quyết tâm cày ngày, cày đêm thi đậu đại học.*
> *Quyết tâm đi treo biển quảng cáo ban đêm để kiếm tiền sống thời sinh viên.*
> *Quyết tâm làm cho mình một cái website.*
> *Quyết tâm chạy 21 km.*
> *Quyết tâm tăng 7 kg trong 3 tháng.*

Danh sách dài hơn thế. Đọc lại nó khi viết cuốn sách này, tôi thấy một điều lạ. Người viết danh sách đó đang thất nghiệp, đang nợ. Nhưng người trong danh sách thì đã từng thi đỗ đại học từ một làng quê, đã từng trèo cột điện lúc hai giờ sáng, đã từng chạy hai mươi mốt cây số sau một tuần tập.

Cả hai đều là tôi.

Sân bóng

Ở chương 4, tôi kể rằng trên sân bóng tôi rất tự tin. Tôi không cần ai công nhận, vì tôi cảm nhận được mình mạnh mẽ ngay trong khoảnh khắc chạm bóng, lừa qua đối thủ, chuyền cho đồng đội ghi bàn.

Năm 2024, tôi còn dùng sân bóng để hiểu một chuyện khác. Tôi viết: nếu mày muốn đi đá bóng mà công việc phải xong mới được đi, mày sẽ nghĩ ra đủ mọi cách để làm xong và đi đá bóng. Điều đó chứng minh khao khát đi đá bóng của mày rất lớn. Còn với việc kiếm tiền, vấn đề không phải là tiền, mà là khao khát của mày chưa đủ lớn, vẫn còn bị nỗi sợ chi phối.

Tức là tôi không thiếu khả năng tập trung, không thiếu ý chí. Tôi có đủ cả, ở một chỗ. Câu hỏi chỉ là làm sao mang chúng sang những chỗ khác.

Dùng bằng chứng khi ngã

Bài tập này không chỉ để thấy vui. Nó là thứ tôi dùng mỗi lần ngã.

Tháng 11 năm 2025, khi sợ mất kênh, tôi viết: tao rất tự tin xây lại được một kênh YouTube, vì tao đã từng làm được rồi. Đó không phải một câu tự an ủi. Đó là một bằng chứng.

Tháng 1 năm 2026, nằm với cánh tay gãy, tôi nhớ lại những lần trước: cũng từng bế tắc, cũng từng nợ, lần nào cũng nghĩ không qua được, rồi vẫn qua. Đó cũng là bằng chứng.

“Tin vào bản thân” nghe rỗng. Nhưng “mình đã từng làm được việc này, ở hoàn cảnh này” thì không rỗng chút nào.

Bài tập: kho bằng chứng

Bước 1. Trả lời câu hỏi tôi đã tự hỏi năm 2023: nhìn lại quá khứ, lúc nào mình quyết tâm hai trăm phần trăm? Viết ra ít nhất ba khoảnh khắc. Chuyện nhỏ cũng được: một kỳ thi, một trận đấu, một lần tự sửa được cái xe, một lần bạn không bỏ cuộc.

Bước 2. Với mỗi khoảnh khắc, trả lời:

1. Lúc đó mình có mục tiêu rõ ràng không?
2. Mục tiêu đó có làm mình vui khi nghĩ đến không?
3. Mình có cam kết với ai không?
4. Nó có thách thức mình không?

Đây là bốn điều kiện tôi tìm ra khi nhìn lại danh sách của mình. Có thể của bạn sẽ khác. Hãy tìm điểm chung của riêng bạn.

Bước 3. Nhìn vào việc bạn đang muốn làm nhưng chưa làm được. Trong những điều kiện vừa tìm ra, nó đang thiếu điều kiện nào? Bổ sung điều kiện đó.

Bước 4. Chép ba khoảnh khắc đó vào một tờ giấy nhỏ, hoặc vào điện thoại. Đây là kho bằng chứng của bạn. Lần tới khi bạn nghĩ "lần này chắc không qua được", hãy mở nó ra đọc.

> **CÒN BẠN THÌ SAO?**
>
> - Ba khoảnh khắc bạn quyết tâm nhất trong đời là gì? Khoảnh khắc nào bạn đã quên mất cho đến lúc đọc trang này?
> - Bạn đang tự tin nhất ở đâu: sân bóng, bếp, bàn học, hay một nơi nào khác? Cảm giác ở đó thế nào?
> - Việc bạn đang trì hoãn thiếu điều kiện nào: mục tiêu rõ, niềm vui, cam kết, hay thử thách?

5

BÀI HỌC 5

Soi mình bằng nhiều tấm gương, nhưng tự quyết

> *"Mình không đi chỉ vì những điều đó. Nhưng tất cả ghép lại thành một lý do đủ lớn."*

Trong năm năm đi tìm mình, tôi đã hỏi rất nhiều thứ.

Năm 2021, tôi học một khóa Ikigai, rồi tìm đến thần số học, sinh trắc vân tay, chiêm tinh. Những năm sau, tôi hỏi các người anh, người chị, các thầy, các khóa học. Có những lần tôi đưa cả trang nhật ký cho trí tuệ nhân tạo đọc và nhờ nó phân tích tính cách mình. Năm 2026, trước khi vào Vũng Tàu, tôi xem cả tử vi, bát tự.

Có giai đoạn tôi hỏi nhiều đến mức chính việc hỏi trở thành một cách trốn. Tháng 1 năm 2026, tôi tự nhận ra mình đang mất tập trung, bị cuốn vào thần số học, chiêm tinh, các bài phân tích con người, thay vì làm việc mình cần làm.

Vậy những tấm gương đó có ích không? Có. Nhưng chỉ khi mình biết dùng chúng đúng chỗ.

Gương cho câu hỏi, đời thật cho câu trả lời

Năm 2026, tôi gom mười công cụ khác nhau lại để soi mình, rồi đặt chúng cạnh nhau. Có những điều rất nhiều công cụ cùng chỉ ra: tôi cần tự do và sự dịch chuyển, tôi nhạy cảm với sự đánh giá của người khác, tôi hợp với việc chia sẻ và nâng đỡ người khác.

Nhưng cũng có những chỗ chúng nói ngược nhau. Có công cụ nói tôi hướng nội, trong khi trên sân bóng tôi máu lửa hơn ai hết. Có công cụ nói tôi cần sự ổn định, có công cụ nói tôi cần thay đổi liên tục. Thậm chí có lần một bản phân tích đọc sai cả dữ liệu gốc của tôi.

Từ đó tôi rút ra một nguyên tắc cho mình: các công cụ cho mình câu hỏi, còn câu trả lời thì phải tìm trong những chuyện mình đã sống. Công cụ nói tôi cần tự do? Tôi nhìn lại: đúng là chỗ nào bị sai bảo, thúc ép, tôi đều sớm chán rồi bỏ. Đời thật đã chứng minh. Vậy thì tôi tin.

Khi quyết định vào Vũng Tàu, tôi có xem tử vi, thần số học. Nhưng tôi ghi rất rõ: “Mình không đi chỉ vì những điều đó.” Gần ba mươi lý do của tôi, phần lớn đến từ đời thật: tôi thích biển, thời tiết ngoài Bắc ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của

tôi, tôi chán sự lặp lại. Các công cụ chỉ là thêm một tiếng nói.

Người khác cũng là gương

Không chỉ các công cụ. Mỗi người sếp cũ, mỗi người anh, người chị tôi gặp đều là một tấm gương.

Câu "Em có biết Photoshop không?" của chị chủ quầy gốm dạy tôi rằng kỹ năng quyết định giá trị của mình. Câu "Em chủ động, nhiệt tình nhưng em cứ tự ý làm một mình thì không được" của một người sếp cho tôi thấy điểm mù của mình.

Nhưng gương thì chỉ phản chiếu một góc. Có những lời khuyên đúng với người nói, nhưng không đúng với tôi. Những người khuyên tôi mua đất, mua nhà không sai. Chỉ là họ đang soi tôi bằng tấm gương của cuộc đời họ.

Đến năm 2026, tôi học được cách nghe tất cả, cảm ơn tất cả, rồi tự quyết. Và tự chịu trách nhiệm.

Bài tập: mười hai câu hỏi

Đây là mười hai câu hỏi tôi đã tự hỏi mình trong năm năm qua, rải rác trong các trang nhật ký. Tôi gom chúng lại cho bạn. Đừng làm hết trong một ngày. Mỗi tuần một, hai câu là đủ. Viết tay nếu được.

1. Mình là ai? Mình muốn trở thành ai?
2. Cả cuộc đời mình đã phải vật lộn với điều gì?
3. Nghĩ về ba trải nghiệm đỉnh cao trong đời, khi mình ở trạng thái tốt nhất. Lúc đó mình đang sống với những giá trị nào?
4. Tua nhanh mười năm và nhìn lại. Mình tự hào vì đã đạt được một điều. Đó là gì?
5. Lúc nào trong quá khứ mình quyết tâm hai trăm phần trăm? Vì sao?
6. Lúc nào mình sống thật với chính mình nhất?
7. Danh sách những việc mình muốn làm mà ngại, sợ có những gì?
8. Lý do mình rời bỏ những công việc cũ là gì? Bao nhiêu phần là lỗi từ mình?
9. Năm năm nữa, mình muốn trở thành ai?
10. Nếu không phải bận tâm đến tiền, gia đình, hay bất cứ thứ gì, mình muốn làm gì?
11. Cái giá phải trả khi sống đúng là chính mình là gì? Và cái được là gì?
12. Những điều mà nhiều người, nhiều công cụ cùng nói về mình, đời thật đã chứng minh điều nào?

Sau khi trả lời xong, hãy đặt các câu trả lời cạnh nhau, giống như tôi đặt mười công cụ cạnh nhau. Điều gì lặp lại nhiều lần? Đó có thể là sợi chỉ đỏ của cuộc đời bạn.

Một lời dặn

Đừng để bất kỳ ai, kể cả tôi, kể cả cuốn sách này, quyết định thay bạn.

Tôi kể câu chuyện của mình không phải để bạn đi theo. Bạn không cần vào Vũng Tàu, không cần làm YouTube, không cần đi bơi. Bạn chỉ cần soi đủ nhiều tấm gương để thấy rõ mình, rồi đứng dậy và chọn con đường của bạn.

CÒN BẠN THÌ SAO?

- Bạn đang dùng những tấm gương nào để soi mình? Có tấm gương nào bạn đang để nó quyết định thay bạn không?
- Trong mười hai câu hỏi, câu nào bạn né tránh nhất? Hãy bắt đầu từ câu đó.
- Lời khuyên gần nhất bạn nhận được là gì? Nó đúng với cuộc đời người nói, hay đúng với cuộc đời bạn?

LỜI NHẮN

Gửi bạn, người đang ở đoạn giữa

> *“Cố lên Trường nhé, tao tin nhất định mày sẽ thành công.”*

Bạn ơi,

Nếu bạn đã đọc đến trang này, tôi đoán bạn không phải người đang sống rất ổn. Người sống ổn ít khi đọc hết một cuốn sách về thất nghiệp, nợ nần và những buổi sáng lo âu.

Có thể bạn đang ở đoạn giữa. Không còn là cậu sinh viên mới lên thành phố, cũng chưa phải người đã tìm ra đường. Bạn đã thử vài việc, bỏ vài việc. Bạn có một vài khoản nợ, hoặc một vài điều chưa dám nói. Tối nào cũng tự hứa mai sẽ khác, rồi sáng mai lại cầm điện thoại lên trước tiên.

Tôi đã ở đoạn giữa đó năm năm. Tôi muốn để lại cho bạn vài điều, không phải như một người đi trước dạy bảo, mà như một người vừa đi qua, quay lại nói với người đang đi phía sau.

Bạn không phải đứa duy nhất. Khi tôi ngồi ở cầu thang khu trọ, giấu sách như ăn trộm, tôi tin chắc cả thành phố này chỉ có mình tôi thảm hại như thế. Bây giờ tôi tin điều ngược lại. Có rất nhiều người đang sống y như tôi đã sống. Chỉ là ai cũng đang giấu, nên ai cũng nghĩ mình là đứa duy nhất.

Hãy viết. Tôi không sinh ra trong một gia đình khá giả, không có một bước ngoặt nào từ trên trời rơi xuống. Thứ tôi có nhiều nhất là những trang nhật ký, viết từ năm 2021, lộn xộn, sai chính tả, đầy những câu tự chửi mình. Nhưng nhờ chúng mà năm năm sau tôi nhìn ra được những mẫu lặp lại, những nỗi sợ, những lần mình đã làm được. Bạn không cần viết hay. Bạn chỉ cần viết thật. Một dòng mỗi tối cũng được.

Đừng sống mãi trong vỏ bọc. Tôi đã mất nhiều năm để làm đứa con ngoan, người giỏi giang trong mắt mọi người, thằng Trường "ổn". Cái vỏ bọc ấy chỉ giúp người khác yên tâm. Nó chưa bao giờ giúp tôi thoát ra. Bạn không cần phá nó trong một ngày. Chỉ cần mỗi ngày nói thật thêm một chuyện nhỏ.

Làm trong lúc vẫn sợ. Đừng đợi hết sợ. Nỗi sợ to nhất là lúc mình chưa làm. Chọn bậc thấp nhất, bước lên, rồi viết lại cảm giác.

Cho mình nghỉ. Nếu bạn là người chịu khổ giỏi như tôi, hãy học thêm cách nghỉ. Bạn có thể không lười như bạn vẫn tự chửi. Có thể bạn chỉ đang kiệt sức.

Bạn đủ hiểu mình hơn bạn tưởng. Bạn có thể hỏi thầy, hỏi sách, hỏi các công cụ, hỏi cả tôi. Nhưng câu trả lời cuối cùng nằm trong những chuyện bạn đã sống. Hãy tìm lại bằng chứng của mình. Bạn đã từng làm được, ở đâu đó, một lần nào đó.

Tôi không hứa với bạn rằng mọi thứ sẽ ổn. Tôi viết những dòng này từ Vũng Tàu, khi thu nhập của tôi chưa bằng năm ngoái, khi tôi vẫn có những buổi sáng thấp thỏm. Nhưng tôi có thể hứa với bạn một điều mà chính tôi đã thấy: bạn sẽ không mãi là người của đoạn giữa. Đoạn giữa nào cũng có lúc kết thúc, nếu mình còn đi.

Ngày 15 tháng 2 năm 2026, nhìn lại năm năm nhật ký, tôi viết cho chính mình một câu. Hôm nay tôi gửi lại nó cho bạn, chỉ đổi đi cái tên:

> *Cố lên nhé, tôi tin nhất định bạn sẽ thành công.*

Nếu bạn muốn kể cho tôi nghe đoạn giữa của bạn, bạn có thể tìm tôi ở truonghero.com.

Vũng Tàu, tháng 11 năm 2026
Trường

LỜI CẢM ƠN

Cảm ơn bạn đã đọc đến trang cuối

> *“Chắc chắn sau này khi trưởng thành hơn, tôi sẽ quay trở lại cảm ơn từng người một.”*

Cảm ơn bạn.

Cảm ơn bạn đã đọc một cuốn sách không có công thức làm giàu, không có bí quyết thành công, chỉ có những trang nhật ký của một người trẻ từng lạc đường. Tôi biết thời gian của bạn quý. Việc bạn dành nó cho câu chuyện của tôi là điều tôi không coi là hiển nhiên.

Nếu có một trang nào trong sách làm bạn thấy mình bớt cô đơn, dù chỉ một trang, thì cuốn sách này đã làm được điều tôi mong nhất.

Tôi cũng muốn cảm ơn những người đã ở trong câu chuyện này, dù tôi không viết tên ai.

Cảm ơn bố mẹ tôi. Những mùa hè ngoài đồng mà hồi bé tôi thấy nhục, bây giờ tôi hiểu đó là nơi bố mẹ đã dạy tôi chịu khó, chịu khổ, tự xoay xở. Con xin lỗi vì những năm con nói với bố mẹ là con ổn, trong khi con không ổn.

Cảm ơn những người anh, người chị, người bạn đã cho tôi vay tiền lúc tôi chẳng có gì trong tay. Món nợ lớn nhất tôi mang theo không phải là số tiền, mà là niềm tin của các anh chị lúc đó.

Cảm ơn những người sếp cũ. Năm 2024, sau khi đọc lại toàn bộ tin nhắn của các anh chị, tôi đã viết rằng chắc chắn sau này khi trưởng thành hơn, tôi sẽ quay trở lại cảm ơn từng người một. Trang này là một phần của lời hứa đó. Những câu nhận xét của các anh chị, cả những câu làm tôi đau, đã cho tôi thấy những điểm mù mà một mình tôi không bao giờ thấy.

Cảm ơn những người thầy, những khóa học, những người anh chị đã dạy tôi, từ bốn chữ Lập đạo, Lập chí, Lập thân, Lập nghiệp, đến cách làm YouTube, cách nhìn lại chính mình.

Cảm ơn đồng đội trên những sân bóng, nơi tôi luôn được là phiên bản tự tin nhất của mình. Và xin lỗi vì những lần tôi chê các anh em chuyền hỏng.

Cảm ơn Vũng Tàu, với biển, với nắng, với những buổi sáng tôi vẫn lo âu nhưng vẫn ra biển.

Và cuối cùng, tôi muốn cảm ơn một người mà tôi chưa bao giờ cảm ơn: **thằng Trường năm 2021.** Cái thằng ngủ đến mười một giờ trưa, nợ nần, sợ đủ thứ trên đời, nhưng vẫn mở một trang trắng và gõ dòng đầu tiên: "Mình là ai? Mình muốn trở thành ai?". Nếu không có những trang lộn xộn của nó, sẽ không có cuốn sách này.

Cảm ơn mày, Trường. Mày đã vất vả rồi.

Về tác giả

Nguyễn Xuân Trường lớn lên ở một làng quê Nam Định, nơi tuổi thơ gắn với những mùa nhổ lạc, phơi thóc và chăn bò. Năm 2017, anh lên Hà Nội học đại học, đi làm đủ nghề: treo biển quảng cáo, shipper, bán gốm, lễ tân, marketing. Từ năm 2021, anh bắt đầu viết nhật ký, và đến nay đã viết hơn một nghìn tám trăm bài.

Từ năm 2024, anh làm YouTube. Từ tháng 3 năm 2026, anh sống và làm việc ở Vũng Tàu.

Hành trình của anh, các công cụ anh dùng để hiểu mình, và những bài viết mới, bạn có thể đọc tại **truonghero.com**.