ẤN BẢN SONG NGỮ ĐỐI CHIẾU TỪNG CÂU

SỨC MẠNH CỦA LỜI TỪ CHỐI

THE POWER OF SAYING NO

Mọi Lời Đồng Ý Đều Có Cái Giá Của Nó. Hãy Chọn Điều Xứng Đáng Với Thời Gian Của Mình.

Every Yes Has a Cost. Choose What Deserves Your Time.

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

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mọi Lời Đồng Ý Đều Có Cái Giá Của Nó. Hãy Chọn Điều Xứng Đáng Với Thời Gian Của Mình.	Every Yes Has a Cost. Choose What Deserves Your Time.
1. Tôi Không Thể Làm Tất Cả Mọi Thứ	**1. I Cannot Do Everything**
Khi ngày càng trưởng thành, tôi bắt đầu thấu hiểu rằng một trong những kỹ năng quý giá nhất trong cuộc đời là biết mình cần nói lời từ chối với điều gì.	As I grow older, I begin to understand that one of the most valuable skills in life is knowing what to say no to.
Khi còn trẻ, tôi thường nghĩ rằng có càng nhiều cơ hội thì lúc nào cũng càng tốt.	When I was younger, I often thought that having more opportunities was always a good thing.
Tôi muốn thử sức với nhiều thứ, gặp gỡ nhiều kiểu người khác nhau, khám phá những ý tưởng mới và tận dụng mọi cơ hội tìm đến với mình.	I wanted to try many things, meet different people, explore new ideas, and take advantage of every opportunity that came my way.
Tôi từng tin rằng gật đầu đồng ý nghĩa là cởi mở và giàu hoài bão.	I believed that saying yes meant being open-minded and ambitious.
Nhưng rồi cuối cùng, tôi nhận ra một vấn đề.	But eventually, I discovered a problem.
Thời gian của tôi có hạn. Năng lượng của tôi có hạn. Sự tập trung của tôi cũng có hạn.	My time was limited. My energy was limited. My attention was limited.
Mỗi lần tôi nói đồng ý với một việc gì đó, tôi đồng thời đang tiêu dùng những nguồn lực lẽ ra có thể được đầu tư vào một nơi khác.	Every time I said yes to something, I was also using resources that could have been invested somewhere else.
Tôi không thể ôm đồm tất cả mọi việc mà vẫn kỳ vọng mình sẽ làm tốt tất cả.	I could not do everything and expect to do everything well.
Nhận thức này đã thay đổi hoàn toàn cách tôi tiếp cận cuộc sống của mình.	This realization changed the way I approached my life.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi không còn đo lường sự tiến bộ của bản thân bằng số lượng việc mình có thể làm.	I no longer measure my progress by how many things I can do.
Thay vào đó, tôi chú tâm nhiều hơn đến việc liệu mình có đang dành thời gian cho những điều thực sự quan trọng hay không.	Instead, I pay more attention to whether I am spending my time on the things that truly matter.
Tôi muốn làm việc hiệu quả, nhưng tôi không muốn trở nên bận rộn một cách vô phương hướng.	I want to be productive, but I do not want to become busy without direction.
Tôi muốn đón nhận những cơ hội, nhưng tôi không muốn bị phân tâm bởi tất cả mọi cơ hội xuất hiện trước mắt.	I want to have opportunities, but I do not want to become distracted by every opportunity.
Có một sự khác biệt rất lớn giữa việc có một lịch trình kín mít và việc có một cuộc sống thực sự ý nghĩa.	There is a big difference between having a full schedule and having a meaningful life.
2. Cái Giá Ẩn Giấu Đằng Sau Mọi Quyết Định	**2. The Hidden Cost of Every Decision**
Trong kinh tế học, có một khái niệm rất quan trọng được gọi là chi phí cơ hội.	In economics, there is an important concept called opportunity cost.
Đó là giá trị của phương án tốt nhất mà tôi phải từ bỏ khi đưa ra một sự lựa chọn.	It refers to the value of the best alternative I give up when I make a choice.
Ví dụ, nếu tôi dành ba tiếng đồng hồ để làm một việc không quan trọng, tôi không chỉ đơn thuần đánh mất ba tiếng đồng hồ đó.	For example, if I spend three hours doing something unimportant, I am not simply losing three hours.
Mà tôi còn đang từ bỏ cơ hội sử dụng ba tiếng ấy cho những việc mang lại giá trị lớn hơn.	I am also giving up the opportunity to use those three hours for something more valuable.
Lẽ ra tôi đã có thể học một kỹ năng mới.	I could have learned a new skill.
Lẽ ra tôi đã có thể rèn luyện thể thao.	I could have exercised.
Lẽ ra tôi đã có thể dành thời gian bên gia đình.	I could have spent time with my family.
Lẽ ra tôi đã có thể tập trung xây dựng công việc kinh doanh có ý nghĩa cho tương lai của mình.	I could have worked on a business that matters to my future.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Cái giá thực sự của một hoạt động không phải lúc nào cũng nằm ở số tiền tôi bỏ ra.	The real cost of an activity is not always the money I spend on it.
Đôi khi, cái giá đắt nhất chính là những điều tôi không thể thực hiện vì đã trót dồn thời gian và tâm sức của mình vào một nơi khác.	Sometimes, the greatest cost is what I cannot do because I have already committed my time and attention elsewhere.
Tư duy này đặc biệt quan trọng bởi có rất nhiều cơ hội khi nhìn riêng lẻ đều trông vô cùng hấp dẫn.	This idea is especially important because many opportunities look attractive on their own.
Một ý tưởng kinh doanh mới nghe có vẻ đầy hứa hẹn.	A new business idea may sound exciting.
Một lời mời có vẻ thật khó để chối từ.	An invitation may seem difficult to refuse.
Một dự án mới có thể hứa hẹn mang lại thêm thu nhập.	A new project may promise additional income.
Nhưng tôi cần tự đặt cho mình một câu hỏi sâu sắc hơn.	But I need to ask myself a better question.
"Tôi sẽ phải hy sinh điều gì nếu lựa chọn việc này?"	"What will I have to sacrifice if I choose this?"
Tôi không muốn đánh giá các cơ hội chỉ dựa trên những gì mình có thể đạt được.	I do not want to evaluate opportunities only by what I might gain.
Tôi còn muốn hiểu rõ những gì mình có thể sẽ đánh mất.	I also want to understand what I might lose.
Đó mới là cách nhìn nhận toàn diện hơn khi đưa ra quyết định.	That is a more complete way of making decisions.
3. Trí Tuệ Của Sự Tập Trung Có Chọn Lọc	**3. The Wisdom of Selective Focus**
Một bài học mà tôi vô cùng trân trọng từ Charlie Munger là tầm quan trọng của việc biết rõ mình cần tránh xa điều gì.	One lesson I appreciate from Charlie Munger is the importance of knowing what to avoid.
Khả năng phán đoán sáng suốt không đơn thuần là tìm kiếm những cơ hội hấp dẫn.	Good judgment is not simply about finding attractive opportunities.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mà đó còn là khả năng nhận diện những tình huống có thể gây ra những rắc rối không đáng có.	It is also about recognizing situations that can create unnecessary problems.
Trong kinh doanh và đầu tư, điều này có nghĩa là tránh xa những quyết định mà tôi không thực sự hiểu rõ, sự phức tạp thái quá, những khoản nợ không cần thiết, hoặc những rủi ro có thể hủy hoại vĩnh viễn vị thế tài chính của mình.	In business and investing, this can mean avoiding decisions that I do not understand, excessive complexity, unnecessary debt, or risks that could permanently damage my financial position.
Trong cuộc sống thường ngày, nguyên lý tương tự cũng được áp dụng.	In everyday life, the same principle applies.
Tôi không cần phải tham gia vào mọi cuộc tranh cãi.	I do not need to participate in every argument.
Tôi không cần phải đáp trả mọi ý kiến trái chiều.	I do not need to respond to every opinion.
Tôi không cần phải chạy theo mọi trào lưu.	I do not need to follow every trend.
Tôi không cần phải chứng tỏ bản thân với tất cả mọi người.	I do not need to prove myself to everyone.
Tôi không cần phải lao vào ganh đua trong mọi cuộc chơi.	I do not need to compete in every game.
Đôi khi, quyết định khôn ngoan nhất chính là bước đi.	Sometimes, the smartest decision is to walk away.
Điều này không có nghĩa là tôi trở nên thụ động hay e ngại thử thách.	This does not mean I should become passive or afraid of challenges.
Mà có nghĩa là tôi cần chắt lọc kỹ lưỡng hơn nơi mình đầu tư các nguồn lực cá nhân.	It means I should become more selective about where I invest my resources.
Tôi muốn dồn nguồn năng lượng tốt nhất của mình vào một vài lĩnh vực cốt lõi thay vì dàn trải bản thân quá mỏng.	I want to put my best energy into a few important areas instead of spreading myself too thin.
Tôi thà rèn giũa sâu sắc một kỹ năng có giá trị cao còn hơn góp nhặt thật nhiều kỹ năng mà chẳng thực sự tinh thông một thứ nào.	I would rather build one valuable skill deeply than collect many skills without becoming competent in any of them.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi thà gây dựng một doanh nghiệp có nền tảng vững chắc còn hơn chạy theo mọi cơ hội mới nổi có vẻ dễ kiếm lời.	I would rather build a business with a strong foundation than chase every new opportunity that appears profitable.
Sự tập trung không phải là làm nhiều việc hơn.	Focus is not about doing more.
Mà là dành nhiều sự chú tâm hơn cho những gì thực sự xứng đáng.	It is about giving more attention to what deserves it.
4. Học Cách Bảo Vệ Sự Tập Trung Của Mình	**4. Learn to Protect My Attention**
Ngày nay, sự tập trung đã trở thành một trong những nguồn lực quý giá nhất của tôi.	Today, attention has become one of my most valuable resources.
Lúc nào cũng có thứ gì đó tìm cách chiếm đoạt lấy nó.	There is always something trying to capture it.
Mạng xã hội, tin tức, tin nhắn, trò giải trí, quảng cáo và biển thông tin vô tận đang cạnh tranh gay gắt để giành giật sự chú ý của tôi mỗi ngày.	Social media, news, messages, entertainment, advertisements, and endless information compete for my attention every day.
Nếu không cẩn trọng, tôi có thể tiêu tốn hàng giờ liền chỉ để tiêu thụ thông tin mà không tạo ra được bất kỳ giá trị ý nghĩa nào.	If I am not careful, I can spend hours consuming information without creating anything meaningful.
Tôi có thể cảm thấy mình bận rộn vì tâm trí luôn bị lấp đầy.	I may feel busy because my mind is constantly occupied.
Nhưng một tâm trí luôn bận bịu không đồng nghĩa với việc tôi đang thực sự tiến về phía trước.	But being mentally occupied does not mean I am making progress.
Tôi cần sống có chủ đích hơn với những gì mình cho phép đi vào tâm trí.	I need to become more intentional about what enters my mind.
Tôi muốn chủ động chọn lọc những gì mình đọc.	I want to choose what I read.
Tôi muốn chủ động chọn lọc những gì mình nghe.	I want to choose what I listen to.
Tôi muốn chủ động lựa chọn những con người và môi trường có ảnh hưởng đến tư duy của mình.	I want to choose the people and environments that influence my thinking.
Đó không phải là việc trốn tránh thế giới.	This is not about avoiding the world.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Mà là hòa mình vào thế giới nhưng không để mọi thứ xung quanh điều khiển sự chú tâm của mình.	It is about participating in the world without allowing everything around me to control my attention.
Tôi cũng cần những khoảng lặng cho riêng mình.	I also need periods of silence.
Đôi khi, tôi cần cất điện thoại sang một bên, bước ra ngoài đi dạo, tập thể thao, hoặc chỉ đơn giản là ngồi tĩnh lặng và suy ngẫm.	Sometimes, I need to put my phone away, walk outside, exercise, or simply sit quietly and think.
Khi sự tập trung không bị ngắt quãng liên tục, tôi có thể nhìn rõ những ưu tiên của mình hơn.	When my attention is not constantly interrupted, I can understand my priorities more clearly.
Tôi có thể phân biệt được đâu là điều cốt lõi và đâu chỉ là những tạp âm ồn ào.	I can recognize what matters and what is merely noise.
5. Nói Lời Từ Chối Là Một Biểu Hiện Của Lòng Tự Trọng	**5. Saying No Is a Form of Self-Respect**
Đã có một thời tôi từng nghĩ rằng việc từ chối điều gì đó có thể khiến người khác thất vọng.	There was a time when I thought refusing something might disappoint other people.
Tôi muốn trở thành một người hay giúp đỡ.	I wanted to be helpful.
Tôi muốn được mọi người đón nhận.	I wanted to be accepted.
Tôi muốn mọi người nhìn nhận mình là một người luôn sẵn lòng có mặt bất cứ lúc nào.	I wanted people to see me as someone who was always available.
Nhưng rồi tôi dần hiểu ra rằng sống nhiệt thành giúp đỡ không đồng nghĩa với việc lúc nào cũng sẵn sàng cho tất cả mọi thứ.	But I have come to understand that being helpful does not mean being available for everything.
Nếu tôi gật đầu nhận lấy quá nhiều cam kết, rốt cuộc tôi có thể sẽ thất hứa với chính những điều thực sự quan trọng.	If I agree to too many commitments, I may eventually fail to fulfill the ones that truly matter.
Tôi có thể hứa hẹn nhiều hơn khả năng mình thực hiện được.	I may promise more than I can deliver.
Tôi có thể phải hy sinh thời gian dành cho gia đình.	I may sacrifice time with my family.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Tôi có thể bỏ bê sức khỏe của chính mình.	I may neglect my health.
Và tôi có thể rơi vào trạng thái bức bối vì đã tự tạo ra một cuộc sống chất chồng quá nhiều nghĩa vụ.	I may become frustrated because I have created a life with too many obligations.
Đó không phải là cuộc sống mà tôi mong muốn.	That is not the kind of life I want.
Tôi muốn mỗi cam kết của mình đều mang trọn vẹn ý nghĩa.	I want my commitments to be meaningful.
Khi tôi nói đồng ý, tôi muốn dành cho cam kết đó sự tâm huyết thực sự.	When I say yes, I want to give that commitment genuine attention.
Khi tôi hứa điều gì, tôi muốn mình có đủ thời gian và năng lượng để làm trọn lời hứa ấy.	When I promise something, I want to have the time and energy to fulfill it.
Và khi một việc không phù hợp với những ưu tiên của bản thân, tôi muốn có thể từ chối một cách lịch thiệp và tôn trọng.	And when something does not align with my priorities, I want to be able to decline respectfully.
Tôi không cần phải giải thích dài dòng cho mọi quyết định của mình.	I do not need to explain every decision in great detail.
Một câu trả lời đơn giản và chân thành thường đã là quá đủ.	A simple and honest answer is often enough.
Từ chối một lời đề nghị không có nghĩa là tôi thiếu tôn trọng người đã ngỏ lời.	Saying no to something does not mean I disrespect the person who offered it.
Điều đó chỉ đơn giản nghĩa là tôi thấu hiểu rõ những ưu tiên trong cuộc đời mình.	It simply means I understand my own priorities.
6. Lựa Chọn Cuộc Chơi Của Riêng Mình	**6. Choose My Own Game**
Tôi nhận ra rằng rất nhiều người dành cả cuộc đời để tham gia vào những cuộc chơi mà họ chưa từng chủ tâm lựa chọn.	I have realized that many people spend their lives playing games they never consciously chose.
Họ chạy theo những định nghĩa về thành công của người khác.	They follow other people's definitions of success.
Họ đem thu nhập, tài sản, thành tựu và lối sống của mình ra để so bì.	They compare their income, possessions, achievements, and lifestyles.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Họ trở nên tất bật trong việc cố gắng giành chiến thắng ở những cuộc đua vốn dĩ chẳng hề có ý nghĩa với bản thân họ.	They become busy trying to win competitions that may not even matter to them.
Tôi không muốn sống một cuộc đời như thế.	I do not want to live that way.
Tôi muốn tự mình định nghĩa thế nào là một cuộc sống thành công đối với bản thân.	I want to define what a successful life means to me.
Đối với tôi, thành công bao gồm sự độc lập tài chính, công việc giàu ý nghĩa, cơ thể khỏe mạnh, những mối quan hệ bền chặt và sự tự do khám phá thế giới.	For me, success includes financial independence, meaningful work, physical health, strong relationships, and the freedom to explore the world.
Tôi muốn xây dựng một công việc kinh doanh tạo ra giá trị thực chất.	I want to build a business that creates value.
Tôi muốn thiết lập những hệ thống cho phép mình làm chủ thời gian một cách hiệu quả hơn.	I want to develop systems that allow me to manage my time more effectively.
Tôi muốn có đủ nguồn lực tài chính để cùng người mình yêu chu du khắp nơi mà không phải bận lòng lo nghĩ về từng khoản chi phí.	I want to have enough financial resources to travel with the person I love without constantly worrying about every expense.
Tôi muốn giữ gìn một nền tảng thể lực dẻo dai để tận hưởng trọn vẹn những trải nghiệm ấy.	I want to remain healthy enough to enjoy those experiences.
Và tôi muốn hiện diện trọn vẹn bên gia đình mình thay vì lúc nào cũng chỉ nghĩ đến mục tiêu tiếp theo.	And I want to be present with my family instead of always thinking about the next achievement.
Những mục tiêu này đòi hỏi rất nhiều thời gian và sự chuẩn bị bền bỉ.	These goals require time and preparation.
Vì vậy, tôi không thể phung phí năng lượng của mình để cố làm hài lòng mọi kỳ vọng xung quanh.	Therefore, I cannot spend my energy trying to satisfy every expectation around me.
Tôi cần chọn lấy phương hướng của riêng mình và chấp nhận rằng sẽ có những cơ hội phải được bỏ lại phía sau.	I need to choose my own direction and accept that some opportunities will have to be left behind.
7. Thời Gian Chính Là Sinh Mệnh Của Tôi	**7. My Time Is My Life**

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Khi suy ngẫm về thời gian, tôi nhận ra một chân lý vô cùng giản dị.	When I think about time, I realize something very simple.
Thời gian của tôi không hề tách rời khỏi cuộc đời tôi.	My time is not separate from my life.
Mỗi một giờ tôi tiêu dùng chính là một giờ của cuộc đời mà tôi sẽ không bao giờ lấy lại được.	Every hour I spend is an hour of my life that I will never get back.
Tiền bạc mất đi đôi khi còn có thể kiếm lại.	Money can sometimes be earned again.
Một công việc kinh doanh thất bại đôi khi còn có thể gây dựng lại.	A business can sometimes be rebuilt.
Một cơ hội lỡ làng đôi khi vẫn có thể quay trở lại.	An opportunity can sometimes return.
Nhưng ngày hôm qua thì vĩnh viễn không bao giờ trở lại.	But yesterday will never come back.
Điều này không có nghĩa là tôi phải trở nên ám ảnh cực đoan với hiệu suất làm việc.	This does not mean I should become obsessed with productivity.
Nghỉ ngơi, giải trí, du lịch và dành thời gian bên những người thân yêu cũng là những cách sử dụng thời gian vô cùng giá trị.	Rest, entertainment, travel, and spending time with loved ones are also valuable uses of time.
Điều cốt lõi là đưa ra những lựa chọn ấy một cách tỉnh thức và có chủ đích.	The important thing is to make these choices consciously.
Tôi muốn làm việc hết mình khi công việc thực sự cần thiết.	I want to work hard when work matters.
Tôi muốn nghỉ ngơi khi cơ thể cần sự phục hồi.	I want to rest when my body needs recovery.
Tôi muốn dành thời gian trọn vẹn cho những người tôi yêu thương.	I want to spend time with people I love.
Tôi muốn tiếp tục học hỏi và khám phá thế giới.	I want to continue learning and exploring.
Tôi không muốn đi đến cuối một năm bận rộn để rồi chợt nhận ra mình đã dành phần lớn thời gian cho những thứ mà bản thân chưa từng thực sự trân trọng.	I do not want to reach the end of a busy year and realize that I have spent most of my time on things I never truly valued.

TIẾNG VIỆT BẢN GỐC	ENGLISH BẢN DỊCH
Vì thế, tôi sẽ cẩn trọng hơn với mỗi lời đồng ý của mình.	**So I will become more careful with my yes.**
Tôi sẽ tự tại và thoải mái hơn với mỗi lời từ chối của mình.	**I will become more comfortable with my no.**
Tôi sẽ bảo vệ sự tập trung, tôn trọng những ưu tiên của bản thân, và luôn ghi nhớ rằng mọi lựa chọn đều có cái giá của nó.	**I will protect my attention, respect my priorities, and remember that every choice has a cost.**
Tôi không cần phải trải nghiệm tất cả mọi thứ.	**I do not need to experience everything.**
Tôi không cần phải sở hữu tất cả mọi thứ.	**I do not need to own everything.**
Tôi không cần phải trở thành tất cả mọi hình mẫu.	**I do not need to become everything.**
Tôi chỉ cần dùng quỹ thời gian hữu hạn của mình để kiến tạo một cuộc đời mà tôi thực sự khao khát được sống.	**I only need to spend my limited time building a life that I genuinely want to live.**
Bởi chất lượng cuộc sống của tôi không chỉ phụ thuộc vào những điều tôi lựa chọn thực hiện, mà còn phụ thuộc vào những điều tôi có đủ trí tuệ để buông bỏ lại phía sau.	**Because the quality of my life depends not only on what I choose to do, but also on what I have the wisdom to leave behind.**

SỨC MẠNH CỦA LỜI TỪ CHỐI (THE POWER OF SAYING NO)
Tác giả: Đoàn Nguyên Hiệp • Website: doannguyenhiep.com