

ERICA LAYNE

Trình Uyên Lý dịch

Sống tối giản



Biết đủ chính là hạnh phúc



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

MỤC LỤC

Giới thiệu

1. Cốt lõi của sự tối giản
2. Chìa khóa của sống tối giản: Biết những gì quan trọng
3. Mái ấm
4. Không gian làm việc và sự nghiệp
5. Cuộc sống gia đình
6. Tài chính và dự toán ngân sách
7. Thời gian và quản lí thời gian
8. Các mối quan hệ
9. Tiếp tục hành trình tối giản

Tham khảo

Lời cảm ơn

Giới Thiệu

Gửi tới cộng đồng phi thường đã ủng hộ Chiến dịch Sống có mục đích. Câu chuyện của các bạn đã tạo cảm hứng cho tôi mỗi ngày. Hãy cùng ăn mừng việc xây dựng cuộc sống với cộng đồng – và có mục đích.



Tôi gõ cửa, chờ đợi hồi đáp, sau đó gõ cửa lần nữa và rồi tra chìa vào ổ khóa.

Khi tôi bước vào căn hộ, một thứ gì đó cọ vào mặt tôi khiến tôi phải đưa tay đẩy nó qua một bên.

Lá cây, tôi nghĩ. Đúng rồi... đây là căn hộ của Charlie.

Tôi dành phần lớn những năm của tuổi đôi mươi để quản lí một tòa chung cư rộng lớn nằm tại một bán đảo phía Nam San Francisco. Mỗi năm, vào đợt kiểm tra thiết bị báo cháy thường niên, tôi thường dành cả một ngày để bước vào 53 ngôi nhà khác nhau.

Dù đây là một công việc mệt mỏi, nhưng trí tò mò trong tôi vẫn thích được nhìn thoáng qua đời sống của người khác.

Tôi đã từng thấy những căn hộ đầy ắp những đồ lặt vặt tích lũy trong suốt cả cuộc đời hoặc được truyền lại từ những thế hệ trước. Tôi đã thấy những căn hộ mà kệ bếp không có một chiếc đĩa nào và cũng có những căn không có lấy một chỗ trống. Có một căn hộ nọ đầy ắp với hỗn hợp của ma nơ canh, đồ trang sức và một đồng chai thực phẩm chức năng chất chồng. Trong khi đó, căn hộ này – căn của Charlie – lại tích rất nhiều cây cối theo từng năm, cho đến khi phần lớn ánh sáng mặt trời đều bị những nhánh cây vươn dài chặn mất và tôi gần như không thể đi qua căn phòng khách.

Việc đi khảo sát 53 căn hộ mỗi năm đã cho tôi một cái nhìn gần gũi với rất nhiều cách sống của con người.

BỆNH DỊCH THẦM LẶNG

Những gì tôi quan sát được khi ấy và những gì bây giờ tôi đã biết là, quá nhiều người trong chúng ta đang chịu gánh nặng của những thứ ta sở hữu, những thứ ta cam kết, của lịch trình và các suy nghĩ trong tâm trí. Trong trạng thái ấy, ta không thể chậm lại và tận hưởng cuộc sống vì quá bận bịu xoay sở với những điều trên. Trong sâu thẳm, chúng ta e sợ rằng một ngày nào đó ta sẽ thức dậy và nhận ra mình đã bỏ lỡ những năm tháng quý báu đáng ra nên dùng để nuôi nấng các con hoặc có một sức khỏe tốt – tất cả là vì ta đã đặt quá nhiều chú ý vào những thứ không thực sự quan trọng. Đây chính là vấn đề mà tôi muốn giúp bạn giải quyết trong cuốn sách này. Đây là lúc sự tối giản tỏa sáng. Sự tối giản không chỉ là việc bỏ bớt đồ đạc của chúng ta – nó còn là một phong cách sống.

HÀNH TRÌNH ĐẾN VỚI LỐI SỐNG ĐƠN GIẢN HƠN CỦA TÔI

Tôi còn không biết sống tối giản là gì khi lần đầu tiên có cảm giác mạnh mẽ phải làm như vậy. Khi đó, tôi chìm sâu trong những đêm cho con ăn, trong những nụ hôn trẻ con ướt át, cũng như bị chìm

trong những dao động cảm xúc mạnh mẽ từ vô cùng thỏa mãn và được yêu thương chuyển sang mệt mỏi một cách tuyệt vọng vì sự đòi hỏi và kiệt sức đến cùng cực.

Tương xứng với sự hỗn loạn bên trong tôi là sự hỗn loạn xung quanh tôi. Sau một ngày thật dài, tôi chậm chậm bước đi trong nhà, cảm thấy bị đánh bại trước đồng lộn xộn. Giấy tờ, đồ chơi, nôi em bé, cốc tập uống nước, chăn, núm vú giả và sách vứt bừa bãi khắp nơi. Trông giống như đồ ở khu trẻ em của Target đã bị đổ ra vùng vãi tung tóe trong phòng khách nhà tôi vậy.

Trong những năm tháng bận bịu ấy, tôi cảm thấy một giọng nói khê khàng từ bên trong, thúc đẩy tôi hướng đến một con đường đơn giản hơn, một cuộc sống xây dựng xung quanh những điều thật sự quan trọng đối với tôi – những thứ làm cho tôi vui – và chỉ có thế. Dần dần tôi đã ngừng việc đồng ý với tất cả những yêu cầu của người khác. Tôi bắt đầu đi khắp căn nhà, khất khe đánh giá những gì chúng tôi sở hữu. Tôi bắt đầu mạnh mẽ bảo vệ thời gian của gia đình – chuyến phiêu lưu của cả nhà tới bãi biển, các cuộc đi bộ đường dài vào thứ Bảy, chuyến đi chơi ra sân bay địa phương để quan sát những chiếc máy bay tư nhân hạ cánh. Mọi chuyện xung quanh tôi dần thay đổi, không phải cùng một lúc mà theo nhiều cách khác nhau, sống tối giản đã khiến cuộc sống của tôi tốt đẹp hơn.

Hành trình hướng tới sự tối giản của tôi bắt đầu khi làm mẹ, nhưng hành trình của bạn có thể bắt đầu bất cứ lúc nào, ở bất kì giai đoạn nào trong cuộc đời.

LỜI MỜI TỚI BẠN

Cuốn sách này cung cấp một phương thức tiếp cận toàn diện tới cách sống tối giản. Tôi hi vọng rằng tôi sẽ có thể giúp bạn đơn giản hóa cuộc sống không chỉ bằng việc loại bỏ đồ đạc (mặc dù đó cũng là một phần của lối sống tối giản!), mà còn thông qua cách định hướng thời gian cũng như năng lượng tinh thần để bạn có không gian tận hưởng những gì thật sự quan trọng. Khi đọc cuốn sách, bạn sẽ học được cách giảm thiểu những gì mình đang có và cam kết từ nay trở đi sẽ mang ít đồ đạc về nhà hơn; bạn sẽ đánh giá các mối

quan hệ và xác định cách khiến chúng góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống; và bạn sẽ đánh giá kĩ càng lịch trình của bản thân để tạo ra nhiều thời gian hơn cho những người và những công việc có ý nghĩa với mình.

Nhưng ở một góc nhìn sâu hơn, tôi muốn giúp bạn dừng việc sống ở một nơi hối hả và choáng ngợp để bắt đầu sống trong một không gian đầy mãn nguyện và vui tươi. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ không phải chịu những nỗi đau không thể tránh khỏi trong đời, hay không bao giờ chìm trong sự bận rộn hay stress nữa. Nhưng khi trải qua những khoảng thời gian thử thách này, bạn sẽ có các công cụ và một tinh thần ổn định để nhận ra những điều bạn có thể từ bỏ – và thứ bạn cần phải nâng niu. Chào mừng bạn đến với *Phương thức sống tối giản*.

1. Cốt lõi của sự tối giản

Tôi ngồi trên chiếc ghế bập bênh màu xanh xám đã ngả màu trong khi ba đứa con đang chơi đùa trên sàn nhà trước mắt. Mặt trời quét lên một nét vàng kim trên bầu trời. Tôi đang ở cách xa gia đình mình hàng trăm cây số, một mình nuôi con trong khi chồng tôi phải đi công tác, và đang làm một công việc tôi không hề yêu thích. Tôi thấy choáng ngợp và cô đơn.

Trong khoảng thời gian thách thức đó, tôi ngồi trên chiếc ghế và nhớ ra rằng *tôi* là người chịu trách nhiệm cho con đường của riêng mình. Tôi không cần sống cuộc đời mặc định có sẵn. Nếu tôi muốn xây dựng một cuộc sống thật sự phù hợp, tôi phải xác định những điều thực sự quan trọng với mình. Thay vì dồn sự tập trung vào điều tôi đang làm, tôi cần chú ý hơn vào câu hỏi *tại sao* tôi lại làm điều đó.

Tôi tin rằng khi bạn đã biết được lí do *tại sao* – sự ưu tiên sâu sắc nhất, cốt lõi giá trị của bạn – thì tất cả mọi thứ còn lại sẽ dần đi theo quỹ đạo. Những thứ không thiết yếu sẽ bị loại bỏ và bạn sẽ tìm thấy cuộc sống mình hằng mong muốn.

Đó là cốt lõi của sự tối giản – đặc quyền được xây dựng nên một cuộc sống tương xứng với con người bên trong bạn. Đó là món quà của việc theo đuổi những gì quan trọng với bản thân, không còn những xao nhãng thường khiến bạn đi lệch hướng – mà thay vào đó, lấp đầy cuộc sống của bạn với những thứ bạn vốn cho là không thuộc về mình. Nói một cách đơn giản, tối giản là lựa chọn sống một cuộc sống phù hợp.

Trong khoảnh khắc đó, điều hướng tôi đến với sự tối giản là khát khao loại bỏ lối văn hóa thừa mứa. Tôi có thừa quá nhiều – quá nhiều đồ đạc, quá nhiều cuộc điện thoại cần gọi, quá nhiều việc vặt cần làm, quá nhiều ràng buộc với những người tôi hầu như chẳng thân quen. Tôi đã sẵn sàng để sống với ít ràng buộc hơn.

Nhưng tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng sống ít hơn không phải một điều dễ dàng trong một nền văn hóa coi trọng sự bận rộn, thành tựu và tích lũy vật chất không điểm dừng. Hãy cùng nhau cam kết

thực hành lối suy nghĩ tối giản và bắt đầu giải phóng bản thân khỏi áp lực, cảm giác tội lỗi và kiệt sức bằng cách sống theo những giá trị sâu thẳm bên trong.

BỪA BỌN: VẬT CHẤT, TINH THẦN VÀ CẢM XÚC

Tôi tin rằng một trong các chất xúc tác mạnh mẽ nhất giúp hình thành lối suy nghĩ tối giản là thừa nhận và tiếp thu những tác động mà sự bừa bộn gây ra. Khi thực sự nhận ra sự bừa bộn xung quanh và bên trong bản thân, đó cũng sẽ là lúc bạn cảm thấy sức nặng của nó – và bạn sẽ bắt đầu muốn thay đổi.

Bừa bộn vật chất

Khi tôi mới bước vào ngưỡng tuổi thiếu niên, một gia đình ở cuối phố nhờ tôi làm công việc trông trẻ. Dù hai gia đình biết rõ nhau, nhưng tôi chưa bao giờ bước chân vào ngôi nhà của họ cho đến lần đầu tiên tôi phải ở lại một mình trông bốn đứa con của nhà đó.

Tôi nhớ mình đã chầm chậm đi từ phòng này sang phòng khác, sửng sốt trước khối lượng đồ đạc mà một ngôi nhà nhỏ bé có thể chứa đựng. Chén bát và thức ăn xếp la liệt trên kệ bếp, giá sách bị nhét đầy quá mức, từng lớp đồ chơi che kín tấm thảm trong phòng ngủ của trẻ con.

Điều ấn tượng nhất trong trí nhớ của tôi là cách bọn trẻ di chuyển trong một phòng ngủ. Từ ngưỡng cửa, chúng lao lên chiếc giường đôi đầu tiên, sau đó nếu cần đi vào sâu trong phòng hơn, chúng sẽ nhảy sang chiếc giường đôi tiếp theo bởi làm thế sẽ dễ dàng hơn việc tạo một lối đi trên sàn nhà đầy ắp đồ.

Nghĩ lại, tôi nhận thấy có lẽ nhà của họ không quá bừa bãi và lộn xộn như hình ảnh trong đầu tôi. Tuy nhiên, ngôi nhà đó quá khác với nhà của tôi, nên tôi chẳng bao giờ thấy thoải mái khi ở đó dù đã trải qua hàng tá buổi tối thứ Bảy để trông trẻ.

Giờ đây – khi đã hàng thập kỷ trôi qua – nếu ngôi nhà của tôi bắt đầu trở nên bừa bộn, tôi nhận ra cái cảm giác bứt rứt ấy sẽ quay lại và khiến tôi phát điên. Đó là tín hiệu báo cho tôi biết, đã đến lúc tiến hành đơn giản hóa.

Bạn cảm thấy thế nào khi bước vào một không gian bừa bộn? Bạn có nhận thấy bản thân có chút lo âu không? Nếu bạn ngồi trong không gian bừa bộn ấy – có thể là nhà bếp, phòng ngủ của bạn hay phòng khách của mẹ chồng bạn – và cho phép bản thân thật sự chú

ý tới cảm xúc của bản thân, bạn có thấy tốc độ suy nghĩ tăng lên không? Bạn có cảm thấy dễ bị xao nhãng khỏi công việc hay cuộc trò chuyện của mình không? Bạn có thấy mình bớt tự tin hơn so với trước khi bước vào không?

Càng chú ý đến suy nghĩ và cảm xúc của mình khi ở trong một không gian lộn xộn, bạn sẽ càng có động lực sống khác đi.

Bữa bọn tinh thần

Hộp thư đến của tôi đầy ắp những bức thư từ những độc giả nói rằng họ phải oằn mình dưới gánh nặng của tâm trí. Liệu bạn có thấy đồng cảm với bình luận nào dưới đây không?

“Tâm trí tôi tựa như trò pinball vậy. Tôi liên tục nhảy hết từ suy nghĩ này tới suy nghĩ nọ - đến nỗi chẳng bao giờ thực sự cảm thấy mình đã làm được việc gì nên hồn.”

- *Mariana M., Tuscon, Arizona*

“Dường như bộ não tôi lúc nào cũng phải đối phó với các vấn đề. Tôi đã trả lời bức email gửi đến vào tối muộn ngày hôm qua chưa? Tôi đã đặt lại lịch khám răng chưa? Tôi không thể quên mua giấy cho máy in được. Tôi đã xác nhận là sẽ tới đám cưới của Danny chưa nhỉ?”

- *Aaron J., Charlotte, Bắc Carolina*

“Nghĩ ngợi thật mệt mỏi. Thật sự, nếu tôi có thể dành thời gian làm việc gì khác hơn tôi sẽ rất sẵn lòng.”

- *Abigail., Leeds, nước Anh*

Ta có thể tiếp cận với công nghệ bất cứ lúc nào và chuyện làm việc 60 đến 80 giờ mỗi tuần đã trở thành tiêu chuẩn. Chúng ta được mong đợi là phải thành công vượt mức cả ở nơi làm việc lẫn ở nhà, và chúng ta cảm thấy một áp lực không ngừng là phải làm được hết mọi thứ mà vẫn giữ nụ cười trên môi. Vậy nên không có gì ngạc nhiên khi rất nhiều người trong chúng ta phải chịu đựng gánh nặng của tâm trí. Nếu đầu óc ngập tràn suy nghĩ giống như ngôi nhà ngập

trần đồ đạc của chúng ta, thì liệu ai có thể thực sự tìm được sự tập trung và sáng suốt từ bên trong hay không?

Bừa bộn cảm xúc

Bừa bộn cảm xúc là loại bừa bộn vô hình bậc nhất nhưng lại có tác động lớn nhất đối với sức khỏe và sự hạnh phúc của bạn. Sự bừa bộn này được tạo nên từ những suy nghĩ dai dẳng, quá đỗi thân thuộc đến nỗi chúng có cảm giác như những người bạn cũ. Chỉ đến khi bạn lôi chúng ra trước ánh sáng, bạn mới nhận ra chúng thực sự không phải những người bạn, chưa từng như vậy.

Dưới đây là những vòng lặp suy nghĩ quen thuộc có thể khiến năng lượng tinh thần của bạn cạn kiệt. Bạn có thấy quen không? Nếu tự tạo một danh sách riêng, bạn sẽ cho thêm điều gì?

“Tôi làm tất cả mọi việc ở nơi đây.”

“Chẳng ai thật sự quan tâm đến tôi.”

“Sếp không đánh giá đúng tôi.”

“Tôi là một [bậc cha mẹ/người yêu/bạn đời/họ hàng/bạn] tồi tệ.”

“Tôi rất kém khoản kết bạn.”

“Tôi không phù hợp với việc này.”

Bạn càng để mình thỏa sức nghĩ những điều trên thì chúng càng khắc sâu vào trong đầu bạn. Đó là lí do vì sao bạn có cảm giác những suy nghĩ tiêu cực cứ tự động xuất hiện. May mắn thay não bộ của chúng ta rất dễ uốn nắn. (Thuật ngữ khoa học gọi là khả biến thần kinh). Tức là bằng nỗ lực có ý thức và sự kiên trì tập luyện, bạn hoàn toàn có thể cắt bớt những suy nghĩ tiêu cực và dần dần thay thế bằng các vòng lặp khác mang cảm xúc tốt đẹp hơn.

Tôi đã dùng phần lớn cuộc đời để vật lộn với suy nghĩ “Không ai thật sự chú ý hay biết ơn những điều tôi làm”. Tôi còn nhớ rõ ràng việc mình nước mắt giàn giụa, trút hết nỗi thất vọng này với người cố vấn của mình vào hồi 15-16 tuổi. Lối suy nghĩ ấy càng rõ rệt hơn khi tôi bắt đầu đi làm, kết hôn và có con. (Ai làm cha mẹ cũng biết, trẻ mới biết đi chưa giỏi bày tỏ sự cảm ơn chân thành đâu!).

Nhưng vài năm trở lại đây, tôi bắt đầu thừa nhận giọng nói bên trong này chính là sự bừa bộn tinh thần. Nó đè nặng lên tôi và tạo ra sự kháng cự trong tâm hồn. Nó níu giữ khiến tôi không thể tập trung vào điều tốt. Giờ đây tôi chọn mỗi ngày đều bỏ qua quyển sổ hướng dẫn mọi người cách hành xử sao cho đúng ý tôi – ngừng chờ đợi họ

nhận ra nỗ lực của tôi, thay vào đó sở hữu lối suy nghĩ là tôi làm những việc này vì tôi muốn thế. Tôi dọn dẹp nhà cửa vì tôi thích một không gian trông sạch sẽ và yên bình, và vì sự thỏa mãn của việc nỗ lực. Tôi dành những điều tốt đẹp nhất cho chồng và các con vì tôi yêu họ, tôi mong muốn điều tốt nhất đến với họ. Tôi vẫn chưa hoàn toàn làm chủ cách nghĩ này, nhưng tôi thấy tự do về mặt cảm xúc khi xuôi theo cách ấy. Đây chỉ là một ví dụ nhỏ cho thấy việc ứng dụng sự tối giản vào đời sống nội tâm sẽ mang tới ảnh hưởng sâu sắc, kéo dài như thế nào.

Bạn có bị sự bừa bộn tinh thần đè nặng lên vai không? Bắt đầu bằng cách nhận ra những câu nói gây hại hay xuất hiện trong đầu bạn. Viết chúng ra. Làm quen với chúng. Vào lần tiếp theo khi những câu từ ấy xuất hiện, chú ý đến chúng và đặt nghi vấn (thay vì chấp nhận đó là sự thật giống như trong quá khứ).

Một khi bạn nhận ra một vòng lặp tiêu cực tái phát, đừng cố gắng đổi ngay sang một suy nghĩ ngược hẳn với cái ban đầu. Não bạn không tin đâu. Ví dụ, đi từ “Chẳng ai quan tâm tôi hết” thành “Mọi người đều yêu tôi!” là cả một quãng xa. Thay vào đó, bạn phải tạo ra những chuyển đổi nho nhỏ, tích cực mà bạn thật sự tin tưởng, chẳng hạn như, “Gia đình quan tâm đến tôi, tôi quan tâm đến bản thân mình”. Nhận ra và từ từ thay thế những ý nghĩ tiêu cực bằng ý nghĩ tích cực là cách bạn bắt đầu giải phóng bản thân khỏi loại bừa bộn đầy tính phá hoại này.

Phí tổn ngầm của sự bừa bộn

Quý quyết thay, bừa bộn bòn rút một khoản chi kha khá từ tài chính và năng lượng của chúng ta. Đầu tiên, ta chi tiền cho những thứ ta muốn, nhưng những thứ ấy lại rất hay bị lãng quên trong một xó xỉnh nào đó và phủ đầy bụi (rồi đến một ngày chúng ta sẽ phải dọn dẹp chúng). Tiếp theo, ta để mắt đến những thứ mới hơn và “tốt hơn”, vòng tuần hoàn lại bắt đầu. Đúng là phí tiền thật, nhưng ta còn tốn cả khoảng thời gian, không gian và năng lượng tinh thần quý giá cho những thứ đó nữa.

Bạn hãy tự hỏi mình những câu dưới đây để đánh giá giá trị thật của sự bừa bộn trong cuộc sống *của bạn*:

- Tôi đã có thể làm gì với thời gian dành ra trong mấy tháng qua để mua sắm qua mạng hay tìm kiếm những giấy tờ quan trọng bị lẫn

trong đồng bừa bộn của mình?

- Liệu tôi có thích việc dành một nửa thời gian trong ngày để dọn dẹp đồng lộn xộn của con và lải nhải bảo con tự dọn dẹp, hay tôi muốn dùng cùng số giờ đó để gắn bó với con?

- Có phải lúc nào tôi cũng cảm giác não bộ mình sắp quá tải?

- Cảm xúc tội lỗi đi kèm với cảm giác bản thân là nô lệ của đồ đạc đã ảnh hưởng thế nào đến những mối quan hệ của tôi?

- Tôi có thấy oán giận khi nghĩ rằng các thành viên khác trong nhà không bao giờ chịu làm phần việc của mình không?

- Các con có nghĩ tôi là một người bị ám ảnh với đồ đạc của cả nhà không?

Một người sống tối giản hiểu rằng cuộc đời đầy rẫy những sự đánh đổi. Dành thời gian cho điều này tức là không có thời gian cho thứ khác. Giá trị thật của các dụng cụ không được sử dụng trong kho, hay đồ trang trí cho lễ hội mà bạn thà e ngại khi phải lấy ra hằng năm không đơn thuần chỉ là số tiền bạn mua chúng; đó còn là thời gian bạn dùng để nghiên cứu, mua, dọn dẹp, cất trữ và sửa chữa chúng. Tưởng tượng điều bạn có thể làm với lượng thời gian và năng lượng đó xem! Bạn có bị lỡ mất thời gian dành cho gia đình không? Hay thời gian để làm điều bạn thích – điều thật sự mang niềm vui đến cho bạn? Tổng kết: Nếu cuộc đời chúng ta bị bừa bộn đè nặng thì ta đang hi sinh điều tốt nhất của mình cho những thứ hầu như chẳng quan trọng.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NÓI VỚI NGƯỜI KHÁC VỀ CÁCH SỐNG MỚI

Trong thời đại số hiện nay, chúng ta có thể thể hiện bản thân theo bất cứ cách nào ta muốn, con người khát khao sự chân thật. Chúng ta muốn biết bản thân không đơn độc trên hành trình gian khó tìm sự cân bằng và sáng suốt trong một thế giới ồn ã. Vì lẽ đó, khi có người yêu cầu hay mong muốn được kéo dài điều gì mà bạn không thể chấp nhận, tôi gợi ý bạn không những nên từ chối mà còn phải thành thật nói ra lí do. Chỉ một câu nói thôi cũng có thể bao quát tốt đến bất ngờ những gì bạn coi trọng, và bạn cũng đâu biết rằng, sự trung thực của bạn có thể sẽ tác động khiến người khác muốn tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc đời họ. Hãy thử nói bất kì câu nào dưới đây:

“Tôi cố gắng hết sức để bản thân không ôm đồm quá nhiều thứ.”

“Chúng tôi thực sự đang cố gắng để đặt thời gian cho gia đình lên hàng đầu. Tháng năm trôi qua nhanh quá!”

“Tôi đang cải thiện bản thân để sống với nhịp độ thoải mái hơn.”

“Tôi mệt mỏi với việc cứ bị kiệt sức suốt rồi, vậy nên tôi cố không nhồi nhét quá nhiều việc vào lịch trình của mình.”

“Hiện tại tôi đang cần dành chút thời gian cho bản thân mình.”

NGHĨ NHƯ MỘT NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN

“Tại sao cái máy bơm xăng kia lại nói chuyện với mình ạ?”, con gái 5 tuổi của tôi hỏi qua cửa sổ đang mở, bé đang ngả người trên chiếc ghế trẻ em trong khi tôi đứng ngoài xe và đổ xăng.

“Cái TV nhỏ ấy đang phát quảng cáo,” tôi đáp. “Họ muốn chúng ta mua đồ đó mà.”

“Ồ,” bé nói. “Được thôi.”

Nhưng thực sự lại không hoàn toàn được chút nào. Lượng quảng cáo mà chúng ta nạp vào mỗi ngày nhiều tới mức đáng kinh ngạc – chưa kể đến sự tài tình của những quảng cáo đó. Theo báo cáo của các chuyên gia digital marketing, người Mỹ xem từ 4.000 tới 10.000 thông điệp quảng cáo một ngày. Rất nhiều quảng cáo trong số đó được thiết kế riêng cho thị hiếu của chúng ta, dựa trên việc ta nhấp chuột vào đâu và ta chia sẻ gì trên mạng. Thêm vào đó, vì các nhãn hàng kết hợp cùng những người có tầm ảnh hưởng trên các mạng xã hội nổi tiếng, chúng ta thường thấy các sản phẩm được quảng bá trên newfeed của *riêng chúng ta*, từ những người chúng ta theo dõi.

Bức tranh toàn cảnh của xã hội tiêu dùng đã có những thay đổi to lớn trong vài thập kỷ gần đây, cùng với việc quảng cáo trở nên tinh vi hơn và lan rộng hơn. Chúng ta bị bủa vây bởi quảng cáo từ lớn đến bé và bị nhấn chìm trong thông điệp rằng càng nhiều thì càng tốt.

Nghĩ như một người sống tối giản tức là đặt câu hỏi với hiện trạng. Nếu bạn muốn hình thành lối tư duy tối giản, hãy bắt đầu bằng cách thường xuyên tự hỏi mình những câu hỏi sau:

- Làm thế nào để tôi có thể giảm bớt sự tiếp xúc với quảng cáo, dù trực tiếp hay gián tiếp, để tôi không bị giới thiệu rất nhiều sản

phẩm mà tôi thôi thúc muốn mua?

- Liệu tôi có thể thành thật hơn với bản thân về sự khác nhau giữa cần và muốn không?

- Cảm giác sung sướng khi mua đồ mới sẽ kéo dài trong bao lâu?

- Tôi muốn sở hữu món đồ đó hay là muốn có trải nghiệm sở hữu nó?

- Trong vòng mấy năm tiếp theo, tôi sẽ dành bao nhiêu thời gian để bảo dưỡng sản phẩm này? (Thay pin, lau dọn, giặt khô, sửa chữa...).

- Tôi cảm thấy thế nào khi ở trong một môi trường chật chội và bừa bộn?

- Liệu hình ảnh của ngôi nhà có đang đại diện cho con người tôi đang cố gắng trở thành?

- Ai sẽ sắp xếp đồ đạc của tôi sau khi tôi qua đời, và *bây giờ* tôi có thể làm gì để giảm bớt gánh nặng đó?

Khi bắt đầu nhìn cuộc đời qua ống kính tối giản, tôi dần dần ngừng việc mong muốn một ngôi nhà to hơn; nhà to hơn chỉ đơn giản là phải dọn dẹp nhiều hơn. Tôi dừng việc cố gắng lấp kín tường bằng tranh ảnh và tác phẩm nghệ thuật; về mặt thị giác, càng đơn giản thì càng tốt. Tôi từ từ ngừng việc quan tâm xem mình trông thế nào trong mắt người khác; cuộc đời tôi tương xứng với những gì tôi coi trọng, điều này tạo cho tôi cảm giác thỏa mãn và tự tin hơn bao giờ hết.

Hãy cùng tạo ra cảm giác này cho bạn nữa nhé.

BA LỐI SUY NGHĨ DẪN TỚI TIÊU DÙNG QUÁ ĐỘ

Khi có người nói với tôi rằng họ thấy bị áp lực bởi những món đồ họ có, tôi sẽ khuyến khích họ tò mò tìm hiểu xem *làm thế nào* họ lại có những thứ đó. Có thể tôi sẽ hỏi: Điều gì khiến bạn tiêu nhiều như vậy? Thứ gì làm cho bạn quẹt thẻ tín dụng? Tại sao bạn lại nghĩ việc thay đổi thói quen mua sắm của bản thân lại khó đến thế? Tôi nhận ra sau khi đào sâu một chút, phần lớn mọi người đều có thể quy việc tiêu pha thành một trong những lối suy nghĩ dưới đây – và đôi khi là cả ba.

1. Trốn tránh cảm xúc

Tôi ấn vào nút “Đặt hàng”, nhìn trang web xác nhận đơn rồi đóng laptop lại với tiếng cạch đầy thỏa mãn. Đó là lúc tôi kết nối việc chi tiêu với tâm trạng của mình, tôi nhận ra một ít căng thẳng đã biến mất. Tôi phát hiện mình đang tìm kiếm cách làm giảm bớt mối lo âu đã dần hình thành trong tôi vài ngày nay.

Nghĩ mà xem – tần suất bạn đặt mua hàng trước khi nghĩ ra giải pháp cho một vấn đề bạn đang đối mặt là bao nhiêu? Có lẽ bạn mua thứ gì đó để khiến việc di chuyển trong nhà dễ dàng hơn, như mua một thùng đựng mới cho những đồ vật bừa bộn. Nếu bạn là cha mẹ, có khi thì thoảng bạn lại mua đồ mới để dành trẻ con, như lần tôi mua cho cô con gái 4 tuổi bộ LEGO để bé không phá bộ lắp ghép của anh trai nữa. Chúng ta thường tự nói với bản thân rằng mình mua là có lí do chính đáng, giống như những lí do đã được đề cập ở trên, nhưng thực ra...

Đó là một sự giải phóng nhỏ, là cảm giác hưng khởi, làm mất tập trung, một cách để làm tê liệt.

Rất nhiều người trong chúng ta sẽ làm bất cứ điều gì để tránh việc phải trải nghiệm cảm xúc của bản thân – đặc biệt là những cảm xúc khó khăn. Với một vài người thì họ sẽ ăn sôcôla; với những người khác thì là một cốc rượu hay một vài tập phim nhẹ nhàng trên Netflix. Với mẹ tôi lại là dọn phòng tắm. (Có nhiều cách tệ hơn, đúng không nào?).

Với nhiều người thì họ sẽ tiêu tiền. Đó là lí do mua sắm thường hay được gọi vui là “trị liệu bán lẻ”; chúng ta mua để tạo niềm vui sướng ngắn ngủi nhằm làm tê liệt những cảm xúc bên dưới. Cùng với sự dịch chuyển to lớn từ các cơ sở bán lẻ truyền thống sang bán hàng online mà chúng ta đã trải nghiệm trong thập kỉ qua, việc đạt được sự thỏa mãn tức thì từ việc mua đồ mới trở nên dễ hơn bao giờ hết – đây là một thói quen để lại cho ta những cảm xúc không được xử lí, những tài khoản ngân hàng trống rỗng cùng những căn nhà ngập trong đồ đạc.

2. Lối suy nghĩ sợ thiếu

Tôi có một người bạn có bố là nhà sưu tầm. (Một số người gọi ông là kẻ tích trữ). Ông giữ lại từng cái dây nịt đi kèm với tờ báo buổi sáng của mình, từng gói xốt và đĩa nhựa đi kèm trong những túi đồ ăn mang về, và từng số của tờ *National Geographic*. Ông là nhà

sưu tầm ngăn nắp, cho dù người ngoài có thể không hiểu hệ thống sắp xếp của ông, nhưng nếu bạn bảo ông tìm một cái tấm được gói riêng – hay một cái TV đen trắng – ông sẽ tìm được cho bạn. Gần đây gia đình ông đã xây một nhà kho trong khu sân sau khiêm tốn vì mấy bộ sưu tập của ông ở trong nhà đã quá tải, cần nơi khác để chứa.

Nếu bạn đối diện với người đàn ông ảm áp, bảnh bao này và hỏi tại sao ông không thể bỏ bớt đồ đi, ông sẽ nhún vai, mỉm cười và trả lời, “Biết đâu có ngày lại cần một thứ trong đó thì sao.”

Một lí do nghe vô cùng hợp lí. Nhưng ẩn sau câu nói ấy lại là một giả định rằng một ngày nào đó, một thứ gì đó trong nhà ông (hoặc biết đâu là tất cả mọi thứ!) có thể sẽ không còn nữa. *Thế giới sẽ cạn kiệt*. Tuy tôi không thể nói được nguyên nhân sâu xa khiến ông không nỡ từ bỏ đồ đạc nhưng tôi có thể nhìn thấy hành vi này phản chiếu trong mỗi chúng ta.

Bạn đã từng giữ khư khư một đôi giày tả tơi chỉ vì nghĩ có khi bạn chẳng bao giờ thích một đôi nào khác như thế nữa? Bạn có từng dốc cạn ví trong một đợt giảm giá tại cửa hàng bạn yêu thích vì bạn tin rằng sẽ không bao giờ gặp được một đợt giảm giá tốt như vậy nữa? Đã bao giờ bạn ấn “thêm vào giỏ hàng” chỉ vì bạn chú ý thấy hàng chữ nhỏ màu đỏ ghi “số lượng hàng chỉ còn 5”?

Đây là suy nghĩ sợ thiếu: Niềm tin rằng nguồn dữ trữ sẽ mất đi nhưng sự cân bằng giữa hiểu biết về cái ta cần và cái ta muốn thì không. Chúng ta hay để cho mình cuốn vào lối suy nghĩ này vì sự thiếu thốn tạo ra một cái có nghe có vẻ hợp lí để đặt mua hay giữ lấy những gì ta không cần. Và hai hành động này – mua đồ mới và giữ đồ cũ – tạo ra một gánh nặng về mặt vật chất và choáng ngợp về mặt tinh thần bởi lượng đồ ta tích trữ.

3. Trò chơi so sánh

Còn gì dễ dàng hơn việc so sánh lối sống của mình với một ai khác. Trước kia, sau khi tốt nghiệp, ta thường giữ liên lạc với các bạn học bằng vài cú điện thoại thưa thớt và mấy cái hẹn ăn trưa thì giờ đây – thông qua mạng xã hội – ta thường xuyên biết được từng lần thăng chức, từng đứa trẻ mới ra đời, từng kì nghỉ và từng căn nhà được mua. Thế giới trở nên bé nhỏ hơn rất nhiều khi ta nhìn lướt qua cuộc sống riêng tư của người bạn thân từ bé, người họ

hàng thất lạc đã lâu, đồng nghiệp, sếp, hàng xóm, phụ huynh của bạn con mình và thậm chí là nhân vật công chúng.

Tệ hơn, chúng ta thừa biết cái nhìn thoáng qua này không chính xác. Chúng ta thường đưa ra những điểm nhấn trong cuộc đời mình, bỏ đi sự lộn xộn, gian khó và chỉnh sửa sự thật. Ta xem và biết rằng không có chuyện tóc của một người lúc nào cũng hoàn hảo và không phải nhà ai lúc nào cũng sạch bong. Tuy nhiên khi mọi thứ ở ngay trước mắt, thật khó mà không so sánh.

Các nhãn hàng cũng đóng góp đáng kể vào dịch bệnh này khi các thông tin họ tung ra khiến chúng ta cảm thấy mình nên đi thong dong trên con đường mòn Pacific Crest (sử dụng những thiết bị đắt tiền, thời thượng) hay tụ tập bạn bè và gia đình trong các bữa ăn ngoài trời hoàn mĩ (với ánh đèn tỏa sáng lung linh và bàn ăn được sắp xếp đẹp đẽ).

Càng xem nhiều, ta càng mong cuộc sống của mình – nhà cửa, xe cộ, quần áo, gia đình, kì nghỉ và địa vị xã hội – trở nên giống như những gì ta thấy, dù ta biết tiêu chuẩn ấy hoàn toàn không thực tế. Cũng giống như trốn tránh cảm xúc và suy nghĩ sợ thiếu, so sánh trong đầu khiến chúng ta ham muốn được chi tiêu, sở hữu và tích trữ.

10 SUY NGHĨ CỦA NGƯỜI TIÊU THỤ QUÁ ĐỘ ĐIỂN HÌNH CẦN CHÚ Ý

Bất cứ khi nào bạn thấy một trong những ý nghĩ sau hiện lên trong đầu, hãy coi đó là một lời nhắc nhở ngay-tức-khắc rằng bạn có thể chọn một hướng tiếp cận khác. Nếu bạn để những suy nghĩ này trôi qua mà không hành động, bạn sẽ không thể trở thành một người tiêu dùng cần trọng hơn.

“Tối nay mà đi ăn ngoài thì nhàn biết mấy.”

“Mình cứ quẹt thẻ là được.”

“Mình cần một bộ đồ mới.” (Hoặc điện thoại mới hay bộ loa mới – bất kì thứ gì không thật sự cần thiết).

“[Bạn thân/chị em gái/bạn/con] mình sẽ thích lắm.”

“Đang giảm giá mà, phải mua thôi.”

“Nhờ đâu hết hàng thì sao?”

“Món này sẽ làm mình cảm thấy khá hơn.”

“Hàng xóm có một cái, mình cũng nên có.”

“Mình cần một sự phân tâm.”

“Liệu sản phẩm này có làm cuộc sống của mình dễ dàng hơn không?”

NIỀM VUI VÀ SỰ THỎA MÃN: MỘT HƯỚNG TIẾP CẬN MỚI VỚI TIÊU DÙNG

Loại tiêu dùng mà phần lớn xã hội đang thực hiện đem lại sự phân tâm và thỏa mãn tạm thời. Phân tâm khỏi những vấn đề ta đang có, thỏa mãn tạm thời vì mua đồ mới. Điều tôi hi vọng không phải là chúng ta sẽ dừng hết việc tiêu thụ lại mà ta sẽ chi tiêu một cách cẩn trọng hơn – rằng những gì ta mua sẽ thật sự hỗ trợ cuộc sống đầy niềm vui và thỏa mãn mà ta đang tạo ra. Thay vì chi tiêu để xây dựng cuộc sống trông có vẻ tốt, hãy giới hạn việc mua sắm và xây dựng cuộc sống khiến ta *cảm thấy* tốt đẹp. Suy cho cùng, cuộc sống tạo cảm giác tốt đẹp gần như không liên quan đến những gì ta có.

Lori Sanders đã học được bài học này một cách sâu sắc trong cơn bão Irma khi dũi theo chồng mình bơi qua sân trước để lấy con xuống nhỏ màu cam để họ có thể chèo đến nơi an toàn. Ngồi chênh vênh trên chiếc xuống cùng chồng, đưa con trai 5 tuổi và một túi nhựa nhỏ đựng đồ đạc, cô cảm nhận được cảm giác yên bình – hoàn toàn trái ngược với hoàn cảnh hiện tại – đang dâng trào.

“Trong khoảnh khắc đó,” cô nói, “Tôi không hề nghĩ về những gì mình đã bỏ lại, ngay thời khắc ấy tôi đã có tất cả những gì tôi cần. Tôi biết rằng miễn là chúng tôi có nhau thì sẽ ổn thôi.”

Nếu bạn phải tạo một danh sách những thứ khiến cuộc đời bạn trở nên vui vẻ và hoàn thiện ngay lúc này, bạn sẽ ghi những gì? Hãy nhanh chóng viết ra những gì xuất hiện trong tâm trí. Tôi nghĩ phần đông chúng ta sẽ đặt gia đình và bạn bè lên trên đầu, bởi ta vốn biết rằng các mối quan hệ là nền tảng cho hạnh phúc của mỗi người. Bên dưới đó, bạn có thể liệt kê các sở thích sáng tạo, cách bạn cho đi hay đáp ứng người khác, niềm tin của bạn, sự yên tâm về mặt tài chính và có sống mục đích trong sinh hoạt cũng như làm việc. Tôi cá bạn sẽ không viết một cái quần jean mới hay cái máy cắt cỏ xịn sò mới mua tuần trước, hoặc năm đơn hàng trên Amazon gần đây nhất (thậm chí bạn có nhớ mình đã mua gì không?).

Đây là bí mật đẹp đẽ của tối giản: Nghe qua thì có vẻ toàn là về đồ đạc, nhưng một khi bạn đã giải quyết được đống bừa bộn và hình thành lối suy nghĩ mới, bạn nhận ra rằng tối giản gần như không dính tới “đồ đạc” chút nào.



2. Chìa khóa của sống tối giản: Biết những gì quan trọng

Khi mới 26 tuổi, Lauren Prescott bắt đầu nhận thấy một cảm giác bất ổn tận sâu trong lòng. Ban đầu cô không biết chính xác nguyên nhân là gì. Có phải cô đang lo lắng về một dự án cụ thể hay mối quan hệ với khách hàng? *Không*, cô nghĩ. *Tôi yêu công việc của mình*. Lẽ nào cô quên chi trả hóa đơn hay gọi tới bồi thẩm đoàn? Không. Cô đã giải quyết hết rồi. Sau vài tuần chung sống với cảm giác khó chịu cấp thấp nhưng dai dẳng này, cô thậm chí còn liên lạc với gia đình và bạn bè để đảm bảo tất cả những người cô quan tâm đều yên ổn.

Sự bất an thúc giục Lauren phải lùi lại một bước – để nhìn nhận cuộc sống của mình với góc nhìn mới. Dần dần, cô bắt đầu nhận ra thế giới của mình gần như đã biến thành một chiều. Làm việc với tư cách là một nhà thiết kế đồ họa tự do chính là điều cô luôn tưởng tượng. Điều này khiến cô thỏa mãn đến mức cô có thể làm việc cả ngày, ngày nào cũng vậy – và trên thực tế, cô đã làm như vậy.

Nhưng sự khó chịu kéo dài, âm ỉ đã thức tỉnh cô về những việc cô đã bỏ qua khi thắm nghĩ sẽ làm vào ngày mai hay tuần tới. Bài yoga cô từng tập luyện để bắt đầu ngày mới... cuộc điện thoại kéo dài với bố và các chị em... bữa tối với bạn bè – tất cả đều không được thực hiện.

Đôi khi phải trải qua cảm giác mâu thuẫn, mất kết nối hay căng thẳng thì ta mới nhận ra những thứ mình thật sự coi trọng. Cảm giác này, mặc dù làm ta rối bời, nhưng lại là món quà – một tiếng gọi để tổ chức lại cuộc sống sao cho phù hợp với con tim của chúng ta.

ĐIỀU TA COI TRỌNG VÀ CHỈ CÓ THỂ

Trong mục này, tôi sẽ giúp bạn làm quen lại với những thứ thực sự quan trọng đối với trái tim bạn. Bạn sẽ xác định chính xác những điều bạn coi trọng trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống, và chúng ta sẽ cùng nhau tạo ra một khung chu trình cá nhân, giúp bạn đưa ra những quyết định sau này – những quyết định phản ánh cái tôi chân thật nhất và cho phép bạn xây dựng một cuộc sống phù hợp.

Khi viết quyển sách này, tôi có cơ hội được nói với nhiều người về chủ đề tôi đang viết. Từ bạn bè, các bậc cha mẹ khác đến những nhân viên pha chế ở quán cà phê mà tôi dành hàng trăm tiếng đồng hồ làm việc bằng laptop, hầu hết mọi người đều đáp lại cùng với lời nhận xét rằng họ sở hữu nhiều đồ đạc đến mức nào. Một số thậm chí còn tò mò (pha lẫn một chút hoài nghi) nhìn tôi và hỏi, “Tối giản thì có gì để nói? Không phải cứ bảo họ vứt hết đồ thừa đi là được rồi sao?”

Khai thác các câu hỏi trên càng khiến tôi có động lực chia sẻ thông điệp thật sự của sự tối giản thông qua cuốn sách này. Đúng, những gì chúng ta sở hữu và tiêu thụ chỉ là một mặt, nhưng chung quy lại, sự tối giản còn giàu ý nghĩa hơn rất nhiều. Đây là chiến dịch sống một cuộc sống dựa vào các giá trị – cuộc sống tạo cảm giác tốt đẹp hơn ở bên trong thay vì hình ảnh bên ngoài.

BẠN COI TRỌNG ĐIỀU GÌ?

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ định nghĩa giá trị là những thứ bạn đánh giá là *những điều quan trọng trong cuộc sống*. Bạn hãy đọc những điều dưới đây và dùng bút khoanh tròn bất cứ điều gì khiến bạn thấy đồng cảm. Cứ thoải mái viết thêm vào những dòng trống ở dưới cùng những giá trị bạn không thấy ở đây nhé.

Phiêu lưu

Chân thực

Cân bằng

Táo bạo

Dũng cảm

Quyền công dân

Gắn bó

Cộng đồng

Lòng trắc ẩn

Nhất quán

Mẫn nguyện

Đóng góp

Sáng tạo

Tò mò

Đáng tin cậy

Quyết tâm

Đồng cảm
Niềm tin
Tình yêu
Trung thành
Công việc có ý nghĩa
Thiên nhiên
Mới lạ
Cởi mở
Kiên trì
Hiện tại
Danh tiếng
Tôn trọng
Trách nhiệm
An toàn
Tự tin
Yêu thương bản thân
Tôn trọng bản thân
Gia đình
Linh hoạt
Tập trung
Thân thiện
Tình bạn
Vui vẻ
Biết ơn
Trưởng thành
Hạnh phúc
Hài hước
Có tầm ảnh hưởng
Bình yên nội tại
Chính trực
Niềm vui
Công bằng
Tử tế
Hiểu biết
Khả năng lãnh đạo
Học hỏi

Tự lập
Dịch vụ
Đơn giản
Tâm linh
Ổn định
Sức mạnh
Đáng tin cậy
Đoàn kết
Sức sống
Trí khôn
Điều kì diệu

.....

.....

.....

XÁC ĐỊNH GIÁ TRỊ CỐT LÕI

Bạn đã đọc xong danh sách các giá trị và khoanh tròn những gì phù hợp với mình, giờ hãy cùng tìm cách thu hẹp chúng lại – xác nhận xem điều gì quan trọng nhất.

1. Bỏ qua điều “nên”

Để tiếp tục hướng tới các giá trị của bản thân trong những bài tập sắp tới, hãy cố hết sức để phát hiện xem bạn thật sự coi trọng điều gì – không phải những điều bạn nghĩ bạn nên coi trọng. Nếu bạn có thể vượt qua tạp âm và sức ép cảm nhận được từ bên ngoài, tôi tin rằng ở đâu đó bên trong, bạn vốn đã biết mình muốn sống dựa trên những nguyên tắc nào. Những điều bạn đánh giá cao không nhất thiết phải giống như bố mẹ bạn, bạn đời, gia đình nhà vợ/ chồng, thủ lĩnh tôn giáo hay người phụ nữ ở cuối phố mà bạn luôn cố gắng không so sánh đời mình với đời cô ấy. Đẩy hết cái “nên” sang một bên để xem xem bạn thật sự là ai.

2. Tự hỏi mình, “liệu tôi có giữ lấy giá trị này dù phải trả giá?”

Hãy nghĩ về những lúc bạn phải hi sinh thời gian, tiền bạc, danh vọng, sự đồng thuận hay thành công cho những điều bạn coi trọng hơn. Có thể bạn sẽ nói thật với sếp rằng không cần phải dành lời khen cho những việc mà bạn đã làm, bởi vì đối với bạn duy trì sự chính trực còn quan trọng hơn lời khen của sếp vào lúc ấy. Có thể

bạn đã hy sinh chút thời gian ở một mình quý giá sau một ngày vất vả để nghe điện thoại của một người bạn và lắng nghe với sự cảm thông chân thật khi người bạn đó mở lòng về những gánh nặng mà người đó đang gặp phải. Khi bạn sẵn lòng từ bỏ những điều khiến mình thấy thoải mái cho một thứ bạn quan tâm hơn, đó là lúc bạn biết mình đang hành động dựa trên giá trị cốt lõi.

3. Lắng nghe giọng nói bên trong

Hãy coi những bài tập tiếp theo đây tương tự như một bài trắc nghiệm tính cách. Khi bạn trả lời những câu hỏi trong bài trắc nghiệm tính cách, bạn được khuyến khích là không nên nghĩ quá nhiều mà nên chọn ngay câu trả lời đầu tiên xuất hiện trong đầu.

Trong thâm tâm bạn biết mình coi trọng cái gì và tôi nghĩ bạn sẽ tự nhiên hướng đến những phẩm chất ấy khi làm bài tập.

Chúng ta đều có một giọng nói sâu thẳm bên trong mình, giọng nói đó hiểu ta hơn bất cứ ai. Con người gọi đó là vũ trụ, hồn ma, cái tôi tối cao, Thánh Thần, trực giác, cõi lòng hay linh hồn. Chúng ta gọi nó là gì không quan trọng bằng việc học cách *lắng nghe* nó. Tập trung vào các giá trị của bản thân là một cơ hội để tập lắng nghe giọng nói bên trong, bài tập này sẽ giúp bạn định hướng một cách sống mới mẻ và tối giản.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA GIÁ TRỊ VÀ MỤC TIÊU

Khi đang đón chờ đứa con đầu tiên, tôi đã quyết định rằng với mỗi đứa con mình sinh ra tôi sẽ chạy một lần bán marathon. Tôi chưa bao giờ là người thích chạy (nghĩa là, kể từ hồi bị bắt chạy một dặm hồi học cấp 2, tôi chưa từng chạy đến mức đó lần nào), và cái ý tưởng sẽ tập luyện cho lần chạy bán marathon đầu tiên đó đáng sợ đến nỗi tôi không dám kể với ai mãi đến khi nâng mức quãng đường chạy hằng tuần đủ nhiều để tôi có phần tự tin rằng mình có thể hoàn thành đường đua.

Đây là một mục tiêu – dựa trên một trong những giá trị của tôi. Mục tiêu của tôi là chạy bán marathon sau khi sinh mỗi đứa con, nhưng động lực lại là một giá trị nằm sâu bên trong con người tôi: Tôi muốn cảm thấy hài lòng với cơ thể, có sức mạnh và năng lượng cho phép tôi bắt nhịp với gia đình và tiếp tục theo đuổi ước mơ.

Chúng ta sẽ không bao giờ đạt được giá trị của mình như cách ta đạt được mục tiêu. Ta sẽ không bao giờ đạt đến giá trị như cách

tôi dần dần tiến về đến đích – mồ hôi đầm đìa và hết hơi – sau ba chặng bán marathon, mỗi chặng là một đứa con. Mặc dù ta không thể *hoàn thành* giá trị của mình, chúng ta vẫn đặt mục tiêu và thực hiện những hành động *phù hợp* với chúng. Chúng là những cột chống tinh vi mà vững chắc trong cuộc sống của chúng ta và ta sẽ có một trải nghiệm hòa hợp với bản thân tuyệt vời nhất khi lựa chọn và hành động của ta phản ánh mục tiêu của chúng ta.

Phân biệt sự khác nhau giữa giá trị và mục tiêu là điều vô cùng quan trọng trong việc sống tối giản vì về lâu dài, chính giá trị – chứ không phải mục tiêu – mới là thứ thúc đẩy ta. Bạn có thể cảm thấy tràn trề hứng khởi và động lực khi đặt ra một mục tiêu mới, ví dụ như mỗi tháng lại dọn dẹp đồ thừa trong một khu vực chính của căn nhà trong vòng sáu tháng tiếp theo. Nhưng qua vài tháng, cảm giác hứng khởi đó cũng dần nhạt phai, việc biết được giá trị đằng sau mục tiêu sẽ đưa bạn đi tới đích. Người sống tối giản biết rằng giá trị là ngọn lửa âm ỉ thúc đẩy chúng ta hoàn thành giấc mơ.

BÀI TẬP 1: NHẬN DIỆN TOP 3 GIÁ TRỊ DẪN DẮT

Đọc lại những giá trị bạn đã khoanh và dành thêm thời gian để suy nghĩ xem cái nào đại diện đúng nhất về con người bạn. Sử dụng các mẹo trong phần Xác định giá trị cốt lõi, từ từ thu hẹp lại còn ba giá trị cần thiết nhất với con người mình.

Tôi khuyên bạn nên chọn ra ba điều, sau đó suy nghĩ thêm mấy ngày trước khi chính thức xác nhận. Khi được phép nghĩ vẩn vơ, não bộ sẽ tạo ra những liên kết, điều đó cho thấy việc để phần tiềm thức của bạn làm việc sẽ mang lại hiệu quả riêng. Khi quay trở lại với danh sách, bạn sẽ càng cảm thấy thông suốt hơn ngày hôm nay.

Top 3 giá trị dẫn dắt của bạn

1. _____
2. _____
3. _____

BÀI TẬP 2: TẠO CÂY GIÁ TRỊ

Hãy coi ba giá trị dẫn dắt là thân của một cái cây. Phần thân rất quan trọng với sức khỏe của cả cây; nếu không có chúng sẽ không có cái cây nào hết. Nhưng mọc vươn ra khỏi thân cây là những cành cây tạo nên hình dáng đúng của cái cây.

Với ba giá trị dẫn dắt là nền tảng cho bản thân (thân cây), bạn cũng có một vài lĩnh vực cuộc sống tuy tách biệt nhưng vẫn kết nối với nhau (cành cây). Ở bài tập 1, bạn quyết định điều mình coi trọng theo nghĩa rộng. Giờ đã đến lúc cụ thể hóa – nghĩ xem các giá trị này sẽ đóng vai trò như thế nào trong từng lĩnh vực của cuộc sống. Dưới đây là các lĩnh vực tôi thường gặp nhất, nhưng bạn hoàn toàn có thể bỏ hoặc thay thế bằng lĩnh vực khác nếu thấy không phù hợp.

1. Gia đình
2. Nhà cửa
3. Sự nghiệp
4. Cộng đồng và các mối quan hệ
5. Sức khỏe và tinh thần

Ghi nhớ ba giá trị dẫn dắt, nghĩ về mỗi lĩnh vực trong cuộc sống, nghĩ ra ba giá trị cho mỗi lĩnh vực. Bạn hoàn toàn có thể lặp lại các giá trị với mỗi lĩnh vực hoặc rút ra từ top 3 giá trị dẫn dắt. Trên thực tế, làm như vậy tức là giá trị của bạn là đồng nhất với cả cây. Ví dụ, nếu “sức sống” là một trong ba giá trị dẫn dắt và nó đại diện một cách hoàn hảo điều bạn muốn ở phần sức khỏe và tinh thần, vậy hãy tự do sử dụng “sức sống” thêm lần nữa. Nhưng có lẽ bên cạnh đó, bạn nên nhất quán với những thói quen liên quan tới sức khỏe và sử dụng những thói quen đó để tạo ra cảm giác bình yên nội tại. Trong trường hợp đó, hãy bổ sung thêm “sự nhất quán” và “bình yên nội tại”, tạo ra top 3 giá trị cho lĩnh vực sức khỏe và tinh thần là sức sống, nhất quán và bình yên nội tại. Xem ví dụ ở trang tiếp theo và sử dụng cái cây trồng tiếp sau để điền giá trị của riêng bạn.

CÂY GIÁ TRỊ



CÂY GIÁ TRỊ

Sự nghiệp

1. _____

2. _____

3. _____

Nhà cửa

1. _____

2. _____

3. _____

Sức khỏe và tinh thần

1. _____

2. _____

3. _____

Cộng đồng và các mối quan hệ

1. _____

2. _____

3. _____

Gia đình

1. _____

2. _____

3. _____

Top 3 giá trị dẫn dắt

1. _____

2. _____

3. _____

ĐỊNH HÌNH GIÁ TRỊ

Một khi cảm thấy hài lòng về các giá trị đã chọn, hãy tìm mọi cách để ghi nhớ chúng và gắn liền chúng với con người bạn. Nếu bạn lựa chọn đúng đắn, các giá trị này vốn đã là một phần của bạn – và sẽ luôn là thế. Nhưng tiếp sau đó, hãy biến chúng thành lực lượng dẫn dắt bạn; hãy khiến chúng trở nên thật sâu sắc đến nỗi bạn cảm thấy cần phải xây dựng cuộc đời dựa trên những giá trị đó. Sau đây là sáu bài tập hỗ trợ.

- Viết về từng giá trị trong top 3 dẫn dắt và ý nghĩa của chúng đối với bạn vào nhật kí, blog hay thậm chí là Instagram – bất kì nơi nào bạn muốn ghi chép về cuộc sống.

- Mỗi ngày khi viết nhật kí, viết ra top 3 giá trị dẫn dắt trước khi viết bất kì điều gì khác. Sự lặp lại là một công cụ mạnh mẽ, giúp lấy một khái niệm từ trong ý thức và in đậm lên tiềm thức.

- Rủ một người bạn cùng luyện tập giá trị với bạn. Chúng ta sẽ có được lợi ích to lớn từ việc có một đối tác trách nhiệm, không chỉ trong quá trình xác định giá trị mà còn cả trong hành trình sống theo những giá trị ấy.

- In các giá trị của bạn ra hoặc viết lên giấy nhớ rồi treo ở những nơi bạn sẽ nhìn chúng thường xuyên, như trên tấm gương trong phòng tắm, tủ lạnh hay cạnh máy tính.

- Tự tạo, hoặc thuê một nghệ sĩ để tạo, một bức tường treo các giá trị của bạn.

- Thường xuyên nói về các giá trị. Chia sẻ câu chuyện về những lần bạn phải đưa ra quyết định và sử dụng một trong những giá trị để hỗ trợ, cũng như những lần bạn đưa ra những quyết định không phù hợp với các giá trị của mình và cảm xúc của bạn khi ấy. (Bài tập này đặc biệt quan trọng đối với những đứa con của bạn vì chúng cần hiểu rằng chúng ta học từ thất bại cũng nhiều như khi thành công).

Nhớ rằng: khi bạn biết các giá trị của mình và sống theo chúng, bạn sẽ có nhiều khả năng nhìn nhận được sự ưu tiên và đưa ra những lựa chọn giúp bạn xây dựng một cuộc sống phù hợp – cuộc sống có chỗ cho niềm vui.

SỨC MẠNH CỦA TẠM DỪNG: CÁCH SỬ DỤNG GIÁ TRỊ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Khi chúng ta phải bận bịu xoay sở cuộc sống thường ngày, ta thường đưa ra những lựa chọn dựa trên thói quen, độ thuận tiện, thoải mái và nỗi sợ gây rắc rối. Nhưng nhận biết được các giá trị – và liên tục kết nối với chúng – cho phép ta lùi lại phía sau, thấy được bức tranh toàn cảnh. Khi khắc ghi các giá trị trong đầu, chúng ta sẽ luôn nhớ rằng phải sống có mục đích chứ không theo mặc định. Ta dành năng lượng cho những gì quan trọng nhất và bỏ qua những thứ có độ ưu tiên thấp hơn (mà không cảm thấy tội lỗi gì hết!).

Khi tiến về phía trước, đừng quên liên tục quay lại với các giá trị của mình. Đây không phải một bài tập được định ra chỉ để làm một lần, rồi quẳng đi và lãng quên như những phần bừa bộn bạn định

dọn dẹp. Tôi hi vọng bạn sẽ tham khảo những giá trị này thường xuyên hết mức có thể – nhất là khi gặp phải các ngã rẽ trong cuộc đời và cần được định hướng.

Ba bước để cân trọng đưa ra quyết định

Hiếm khi nào tư duy của người theo chủ nghĩa tối giản lại hữu dụng hơn lúc bạn đang đối mặt với một quyết định quan trọng. Thay vì tốn thời gian ngẫm nghĩ xem nếu đặt trong hoàn cảnh của bạn, anh trai bạn sẽ làm gì hoặc những người khác sẽ phản ứng ra sao khi bạn nói ra quyết định, bạn có thể dẹp bỏ những tiếng nói gây phân tâm ấy và lắng nghe giọng nói quan trọng nhất: bản thân bạn.

1. Tạm dừng một cách có chủ đích

Để không bị rơi vào trạng thái bảo thủ, hãy học cách lùi lại và hít thở sâu trước mọi quyết định. Tôi nên mua chiếc xe mới hay tạm thời vẫn dùng chiếc đang có thêm một năm nữa? Tôi có nên xin thăng chức? Có nên đăng kí cho con một lớp học ngoài giờ nữa? Bất cứ khi nào hoàn cảnh cho phép, hãy tự tặng mình một khoảng thời gian tạm dừng. Khi dành thời gian để xét xem mỗi lựa chọn sẽ tương ứng với các giá trị của bạn ra sao, bạn càng có khả năng chọn ra những quyết định tốt nhất cho mình.

2. Thay đổi môi trường xung quanh

Lần cuối cùng bạn leo núi hay ngắm nhìn biển khơi mênh mông là khi nào?

Trường đại học của tôi và chồng nằm dưới chân dãy núi Rocky, mỗi khi cần nghỉ ngơi hay cần một góc nhìn mới thì chúng tôi có thể đi bộ hoặc thậm chí là lái xe cho đến khi đạt tới một điểm nhìn tuyệt diệu.

Đó là một buổi hoàng hôn, chúng tôi đứng trên một ngọn núi, quan sát ánh đèn thành phố mờ ảo và lần đầu tiên nói về việc sẽ kết hôn vào một ngày nào đó. Ở nơi ấy, chân đi đôi giày bụi bặm, tay cầm chai nước, lần đầu tiên chúng tôi cho phép mình nhìn về một tương lai bên nhau vượt qua cả học kì sau.

Sau đó, bất kì lúc nào chúng tôi đối mặt với quyết định khó khăn, chúng tôi đều quay về nơi ấy, từ việc học cao học và các công việc đầu tiên cho đến khi nào xây dựng gia đình. Với tư cách cá nhân lẫn một đôi, chúng tôi đều nhờ vào khung cảnh đẹp đó có thể thư giãn và tận hưởng cái nhìn từ trên cao. Dường như việc tạm gác lại

những sinh hoạt hằng ngày và tạm quên đi các khó khăn về mặt thể chất đã giúp chúng tôi nhìn nhận bản thân – và tầm nhìn cho tương lai – rõ ràng hơn.

Tới khi chúng tôi chuyển tới sống ở vùng Trung Tây, được bao quanh bởi các cánh đồng ngô trải dài hàng dặm và gần như chẳng thấy một ngọn đồi nào, chúng tôi nhận ra mình sẽ không bao giờ có thể trèo lên cho tới khi các vấn đề ở dưới chân chúng tôi hàng dặm.

Nhưng chúng tôi học được rằng không nhất thiết phải đứng trên đỉnh núi mới có thể nhìn đời bằng lăng kính mới. Những ngày cuối tuần khám phá thành phố mới, lái xe qua những ruộng ngô đẹp đẽ hay thậm chí là buổi đi dạo qua công viên ở cuối phố cũng đủ. Thay đổi môi trường xung quanh là một trong những cách nhanh nhất để có một cái nhìn mới và chuẩn bị tinh thần để đưa ra một quyết định phản ánh các giá trị trong bạn.

3. Nhận định lựa chọn phù hợp với các giá trị nhất

Đọc lại cây giá trị đã tạo trong bài tập 2 và suy nghĩ kĩ càng xem lựa chọn nào phù hợp với những mối ưu tiên hàng đầu của bạn. Tôi nhận thấy bài tập này cực kì hữu ích với quyết định không rõ ràng – như khi các lựa chọn là tốt, tốt hơn và tốt nhất chứ không phải là đúng hay sai.

Ví dụ, nếu năm nay bạn bất ngờ được tiền thưởng ngày lễ và phải quyết định xem nên để dành, chi cho việc du lịch hay nên trả nợ tiền mua xe hoặc tiền nhà? Các lựa chọn này đều tuyệt vời cả, nhưng bất lợi là các lựa chọn tuyệt vời ấy thường khiến bạn bị tê liệt phân tích nghiêm trọng.

Đó là lúc việc nhớ lại các giá trị độc đáo của riêng mình trở thành là phao cứu sinh của bạn. Bất kì lựa chọn nào cũng có thể đúng với người khác nhưng dựa theo các giá trị bạn có, một trong những lựa chọn đó có lẽ sẽ là phù hợp với *bạn* nhất. Thật thỏa mái và tự tin biết bao khi thấy rằng bạn đã từ bỏ một thứ hấp dẫn để đổi lấy thứ khác tốt hơn – vừa khít với các giá trị bạn coi trọng nhất.

CÁC CÂU HỎI CỐT YẾU

Dù bạn có đang định làm việc nhỏ (chẳng hạn như có nên mua đồ mới hay có nên vứt kỉ yếu hội cấp 3 đi không), hoặc việc lớn hơn (như xây dựng gia đình hoặc chuyển đến đầu bên kia đất nước), hãy hỏi mình những câu cốt yếu sau để làm rõ:

Liệu điều này có làm tăng khả năng trải nghiệm niềm vui của tôi không?

Điều này có phù hợp với các giá trị của tôi không?

HIỂU RÕ BẢN THÂN

Đã vài tuần trôi qua sau khi Lauren bắt đầu nhận ra cảm giác khó chịu dai dẳng trong lòng. Một sáng thứ Bảy cô thức dậy, buộc xe đạp vào ô tô của mình rồi lái tới tuyến đường đạp xe ưa thích dọc theo hồ Michigan của cô.

Cô nhanh chóng phát hiện thấy hơi thở dồn dập hơn (đã lâu lắm rồi cô không đạp xe) nhưng cô thích cảm giác thiêu đốt trong lồng ngực bởi vì nó làm cô cảm thấy mình đang sống. Sau hằng tháng trời ngày ngày đối mặt với máy tính 10 tiếng đồng hồ, cô cần cảm thấy có sức sống lần nữa.

Gần đây, một trong những khách hàng thiết kế đồ họa đã mời cô về làm việc cho người đó. Tiền lương rất tốt, công ty thuộc loại có tiếng tăm và được đánh giá cao trong giới và lần đầu tiên trong suốt năm năm cô có các phúc lợi truyền thống. Nhưng văn hóa công ty lại... rất đòi hỏi. Cô biết rằng họ sẽ kì vọng rất nhiều nơi cô và rằng chấp nhận chức vụ này đồng nghĩa với việc cô không còn thời gian cho những khách hàng nhỏ hơn, càng ít thời gian cho các buổi tập yoga buổi sáng hay về thăm gia đình.

Tấp vào lề đường, Lauren chậm chậm dừng lại, mắt nhắm nhìn phong cảnh hồ trong khi hơi thở dần trở lại bình thường. Cô lấy ra cuốn sổ nhỏ mang theo trong balô và trong một khoảnh khắc cảm hứng bất ngờ ập tới, cô viết ra những thứ cô muốn trong cuộc đời này nhất. Chẳng có gì ngạc nhiên: tên của một nhà hàng xịn sò trong CV hoàn toàn không nằm trong số đó. Bờ vai nhức mỏi và đôi mắt mỏi mệt vì hàng trăm tiếng đồng hồ chúi mũi vào laptop cũng không nốt.

Tự lập? Có. Được đặt lịch riêng cho mình và làm công việc sáng tạo cô thích? Cũng có. Có thời gian vận động và tận hưởng không khí trong lành? Tất nhiên. Và quan trọng nhất là có thời gian gắn kết với gia đình và bạn bè (và có thể là bắt đầu hẹn hò lại).

Nếu là vài tháng trước có lẽ Lauren đã nhanh chóng nắm lấy cơ hội làm việc này, nhưng vào thời điểm đó, cô đã có một tầm nhìn rõ

ràng hơn cho cuộc đời. Khi cất quyển sổ đi, cô biết rằng công việc này không phù hợp với tầm nhìn ấy. Cô học được rằng khi tầm nhìn được đưa ra dựa trên những gì bạn thật sự coi trọng (không phải những gì người khác coi trọng hay những gì bạn nghĩ mình *nên* coi trọng), bạn sẽ tập trung vào những quyết định quan trọng.

Những gì mọi người thường nghĩ về chủ nghĩa tối giản – dọn dẹp đồ thừa, chỉ sở hữu những gì bạn cần – chỉ là một phần của nó. Một lối sống tối giản thực thụ nghĩa là áp dụng cùng ý tưởng đó vào những lựa chọn hằng ngày, như Laura đã làm, để tạo ra không gian cho điều bạn thực sự khao khát. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ áp dụng kĩ năng đưa quyết định mới học vào quá trình dọn dẹp ngôi nhà của bạn.



3. Mái ấm

Khi tôi và chồng tốt nghiệp đại học, là một cặp đôi mới cưới, chúng tôi đã đi hàng trăm dặm về phía Đông để chồng tôi học cao học, lúc này, chúng tôi chưa từng nghe tới phong trào sống tối giản. Nhưng theo bản năng, chúng tôi quyết định chỉ mang theo những gì có thể nhét vừa chiếc xe Toyota Corolla màu bạc nhỏ xinh.

Toàn bộ tủ quần áo của tôi cho năm ấy, từ đồ mặc hằng ngày cho đến giày dép và áo khoác mùa đông, đều nằm gọn trong một thùng nhựa. Chúng tôi thuê một set đồ nội thất loại nhỏ và hạn chế việc mua sắm, biết rằng đến khi quay trở lại phía Tây, tất cả đồ đạc chúng tôi mua đều phải cho vừa vào chiếc Corolla đó.

Chúng tôi hoàn toàn có thể gộp chi phí di chuyển vào khoản vay nợ của sinh viên hoặc vung tay mua hẳn set nội thất cho riêng mình. Vấn đề không phải là tiền (hoặc chí ít cũng không phải toàn bộ); đó là cảm giác tự do mà chúng tôi cảm nhận được khi lái dọc đất nước và bước vào một chương mới của cuộc đời với rất ít thứ ràng buộc với chương cũ. Cái cảm giác nhẹ bẫng đi theo chúng tôi suốt cả năm – và trải nghiệm đó đã trở thành nền móng cho lối sống tối giản mà chúng tôi đang theo đuổi với tư cách là một gia đình năm người.

Bạn có bao giờ cảm thấy sức nặng của các loại đồ đạc hữu hình đè nặng lên lồng ngực không? Hoặc với bạn có thể sẽ là đè lên vai hoặc thắt lưng. Mỗi khi cảm thấy mình đã có quá nhiều, tôi cảm nhận được điều đó trong lồng ngực – ngay chỗ trái tim. Tôi không thể hít thở đủ sâu và di chuyển thoải mái được. May mắn thay, với mỗi một món đồ tôi từ bỏ thì gánh nặng ấy cũng bớt đi, đó là một giải pháp tức thì luôn có sẵn (mặc dù nhiều lúc thật chẳng dễ dàng chút nào).

Hãy thử tưởng tượng – càng chi tiết càng tốt – rằng với mỗi món đồ vật bạn quyết góp hoặc bán đi, bạn sẽ được trút bớt một ít sức nặng khỏi người bạn. Hãy ghi nhớ cảnh tượng ấy trong đầu khi đọc chương này và bắt tay vào xử lí ngôi nhà bạn. Mỗi đồ vật bạn cho đi sẽ đưa bạn tới gần hơn với phiên bản bạn nhẹ nhàng hơn, tự do hơn, thuần túy hơn.

SUY NGẪM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2, tập trung vào top 3 giá trị của lĩnh vực “nhà cửa”. Viết chúng ra đây và sử dụng chúng làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

1. _____
2. _____
3. _____

Dành thời gian viết vào sổ hay suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào khi ở nhà? Viễn cảnh bạn nghĩ ra cho ngôi nhà là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

TẠO MỘT NGÔI NHÀ TỐI GIẢN

Khi chúng ta tiếp tục đi sâu hơn, bạn hãy nhớ rằng: Bạn không có vấn đề về sự ngăn nắp. Vấn đề của bạn là bạn có-quá-nhiều-thứ. Tôi thường xuyên thấy mọi người viết ra mong muốn thay đổi như thế này, “Chỉ là tôi không ngăn nắp thôi.” Nhưng vấn đề còn căn bản hơn thế.

Bạn không cần sắp xếp nhiều hơn; bạn phải sở hữu ít hơn. Việc trở thành một con người ngăn nắp dễ dàng hơn rất nhiều khi bạn không có quá nhiều đồ! Và khi không sở hữu quá nhiều, việc chọn lựa một vị trí thích hợp cho mỗi đồ vật càng đơn giản hơn. Bước đầu tiên và cần thiết nhất đơn giản chỉ là giảm bớt đồ vật bạn đang có.

Phương pháp giảm bừa bộn

Hiện giờ hẳn bạn đã nắm rõ ảnh hưởng của sự bừa bộn lên bản thân bạn và tôi đoán bạn đã có động lực để thay đổi. Vậy câu hỏi sẽ là, bắt đầu từ đâu và cần phải làm gì từ đó.

1. Bắt đầu với một khu vực nhỏ - Ví dụ như ngăn kéo lộn xộn

Nếu bạn để mình đi lòng vòng quanh nhà và ghi chú tất cả những góc ngách, ngăn kéo, tủ quần áo cần dọn dẹp, bạn sẽ rất dễ cảm thấy bị choáng ngợp và muốn bỏ cuộc thay vì trở nên khí thế hừng hực và dọn dẹp hăng say. Cho dù là một ngăn nhỏ trong tủ quần áo, ngăn kéo bừa bộn hay hộp tủ dưới bồn rửa tay, hãy chọn một không gian nhỏ mà bạn có thể dọn dẹp ngay – và cũng có thể duy trì hiện trạng.

Bỏ tất cả mọi thứ bạn không thường xuyên sử dụng, làm sạch thứ bạn hay dùng và cam kết sẽ giữ chúng nguyên trạng. Xa hơn nữa, hãy chú ý cảm giác thỏa mãn mỗi khi bạn mở ngăn kéo hay học tử ra. Bạn cảm thấy tràn trề năng lượng, đúng không? Điều này sẽ thúc đẩy bạn dọn một ngăn nữa. Thêm một ngăn. Lại một ngăn nữa. Nhưng đầu tiên – đặc biệt với những người mới dọn đồ thừa – hãy bắt đầu với một khu vực nhỏ, và tập trung vào cảm giác tự do và thỏa mãn mà dọn dẹp mang lại trước khi tiếp tục.

2. Bấm giờ 10 phút

Dọn đồng loạt xôn của một khu vực trong 10 phút, tự nhủ rằng khi chuông reo là bạn đã xong – và bạn không hề cảm thấy áy náy. Nếu bạn vẫn muốn tiếp tục, lại đặt giờ thêm 10 phút nữa. Nhưng nhớ rằng mỗi lần chuông reo bạn có thể thoải mái dừng lại. Nhìn những gì bạn đã đạt được chỉ trong 10 phút đó và cho phép mình tận hưởng cảm giác thành tựu và tự tin hơn. Các mảnh của một bức tranh ghép lớn đều cần được ghép từng mảnh một.

3. Thử phương pháp túi rác (hay còn gọi là kiêng khem thiện nguyện!)

Hãy vừa dọn nhà, vừa cầm túi rác trong tay, thử xem bạn có thể làm đầy túi nhanh tới đâu. Bạn có thể chọn điểm đến của chiếc túi này – bãi rác, tái chế hay trung tâm từ thiện. Một độc giả cho hay tốc độ làm đầy túi kỉ lục của cô là 45 giây!

Để đảm bảo phương pháp này có thể giúp bạn có tiến triển thực sự, hãy dọn ngay trước giờ đổ rác hay ngay trước khi bạn đi gửi đồ quyên góp. Với cách này, bạn sẽ không bị cám dỗ mà đổi ý và giữ lại những gì vừa dọn.

4. Áp dụng kĩ năng “theo dõi thói quen”

Nghiên cứu cho thấy những thói quen được ta theo dõi sẽ đạt được thành công lớn hơn. Ví dụ, trường Kinh doanh Harvard đã nghiên cứu 2.943 hộ gia đình dọc phía Tây Bengal và chỉ ra rằng, những gia đình nào được bảo rằng việc tiêu thụ xà phòng của họ sẽ được theo dõi thì thường tỉ lệ dùng xà phòng khi rửa tay sẽ tăng lên 23% so với gia đình khác.

Tương tự, những người ghi lại những thứ mình ăn mỗi ngày, qua thời gian sẽ giảm nhiều cân hơn những người không có thói quen này. Những người thiên sử dụng ứng dụng Headspace để theo dõi

“kỉ lục” (số ngày thien liên tiếp của họ) tăng dần, điều này cổ vũ họ tiếp tục giữ phong độ. Khi đang viết cuốn sách này, tôi viết số lượng chữ đạt được vào cuốn lịch cạnh bàn làm việc, nhờ đó tôi thấy vô cùng hài lòng – và có động lực – trước tiến triển của mình.

Chúng ta sẽ ứng dụng điều này vào việc dọn dẹp đồ thừa ra sao? Liệu bạn có thể cam kết rằng trong vòng 30 ngày, ngày nào bạn cũng sẽ tìm ra ba đồ vật để quyên góp và đánh dấu lên lịch từng ngày không? Bạn có thể đặt ra mục tiêu bỏ đi 365 món đồ trong một năm và đánh dấu tích với mỗi món đồ bạn quyên góp hay không? Kỉ lục càng kéo dài thì bạn càng muốn giữ vững nó.

5. Giữ điều độ

Tôi thường nghe chuyện những người ban đầu cực kì hăng hái trong việc dọn dẹp nhưng kiệt sức rất mau nên chẳng mấy chốc họ lại trở về vạch xuất phát. Marie Kondo, tác giả cuốn *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (tạm dịch: Nghệ thuật bài trí của người Nhật), đã gợi ý một phương thức tiếp cận toàn diện, không chút e dè trong việc dọn dẹp và sắp xếp mọi thứ. Với những người muốn có một sự thay đổi hoàn toàn và chắc chắn mình sẽ không phạm sai lầm thì cứ tự nhiên dùng toàn lực như Marie đã gợi ý trong cuốn sách của cô. Tuy nhiên nếu cuộc sống của bạn có vô vàn thứ có thể gây cản trở (con nhỏ, công việc, vấn đề sức khỏe, người bạn đời không mấy hào hứng...), thì hãy giữ điều độ thôi.

Mỗi lần dọn một góc, một căn phòng và dọn dẹp với tốc độ của riêng bạn, đồng thời cũng giữ gìn những khu vực này không có thêm đồ thừa nữa.

6. Tạo ra một không gian cố định trong nhà cho đồ quyên góp

Cho dù là một ngăn trong tủ đựng chăn ga hay là cái giỏ đặt cạnh cửa sau, hãy tạo một vị trí riêng cho những đồ vật dùng để quyên góp hoặc cho đi và đảm bảo rằng các thành viên trong gia đình đều biết nó ở đâu. Thật tuyệt vời làm sao khi cách làm đơn giản này có thể dễ dàng biến việc sửa soạn đồ đạc trở thành một phần trong đời sống gia đình. Ở nhà, mỗi lần tìm thấy quần áo của con mình (giờ các con tôi đã quá lớn so với bộ đồ), hay món đồ chơi các con tôi từng rất nâng niu giờ nằm trên giá quyên góp – được đặt

ở đó mà không cần tôi khuyến khích, tôi đều vô cùng ngạc nhiên. Phương pháp này thực sự “nhỏ mà có võ”.

7. Chuyển sang các đồ vật có giá trị về mặt cảm xúc

Xây dựng sự tự tin trong bạn bằng cách bắt đầu với những món đồ hoàn toàn không có giá trị về mặt cảm xúc – ngăn kéo đựng đồ tạp nham, đồ dùng nhà bếp hay một thùng toàn dây điện. Khi đã có kinh nghiệm đánh giá những đồ vật ít quan trọng, đã đến lúc dọn những đồ vật mang nhiều giá trị cảm xúc hơn, bạn sẽ biết cách phân biệt món gì bạn thực lòng có thể bỏ và những món nào bạn không nỡ rời xa.

8. Tạo chỗ cho mọi thứ - và giữ mọi thứ ở đúng chỗ

Khi dọn dẹp, mục tiêu ở đây là mỗi đồ vật bạn giữ lại sẽ có một chỗ riêng, không có ngoại lệ. Điều này khiến cho việc duy trì lối sống tối giản trở nên hết sức dễ dàng bởi bạn đã biết rõ nên để mọi vật ở đâu. Nếu bạn mang một món mới về nhà nhưng không tìm được chỗ để hợp lí thì đã đến lúc phải đặt câu hỏi liệu bạn có thật sự cần nó hay không.

Phương pháp này càng lộ rõ ưu điểm khi bạn có quá nhiều đồ. Ví dụ, bạn mua một cái áo len mới và nhận ra chồng áo len có sẵn đã sắp chạm trần tủ tới nơi, hãy coi đây là cú hích để trả lại chiếc áo mới hoặc soạn những chiếc áo cũ vào thùng quyên góp.

Tôi luôn thấy hào hứng mỗi khi nhớ lại hồi còn bé, bất cứ khi nào tôi hỏi mẹ tìm băng cá nhân, dây buộc tóc hay lọ keo dán, mẹ tôi đều biết chính xác chúng ở đâu. Giờ đây tôi cũng làm y hệt cho gia đình mình; tôi tạo ra cho mọi người một căn nhà gọn gàng, nơi mang lại cho chúng tôi sự thoải mái, chắc chắn và ổn định dù cho thế giới xung quanh không được như thế.

9. Thực hành quy tắc một ra, một vào

Đây là quy tắc rất nhiều người thực hiện theo – và vì những lí do chính đáng! Mỗi khi có món đồ mới bước vào nhà bạn, một món đồ khác phải ra đi. Rất đơn giản: Nếu bạn mua chiếc quần jean mới, cho chiếc cũ đi. Nếu bạn mua một con dao bếp mới, hãy vứt đi chiếc dao cũ (hoặc dụng cụ nhà bếp khác). Nếu bạn sắm một chiếc máy cắt cỏ đời mới, hãy thách thức bản thân bán được chiếc máy cũ đi trước khi mua máy mới về.

Biến quy tắc này thành một trò chơi có lẽ sẽ giúp ích cho bạn – một trò chơi săn tìm đồ vật xung quanh ngôi nhà. Bạn có thể tìm thấy những đồ vật mình ít sử dụng nhưng lại có ích cho người khác ở đâu? Ăn mừng các chiến thắng nho nhỏ mỗi lần bạn tìm thấy chính xác đồ vật cần cho đi. (Và bạn sẽ có thể tận dụng thùng quyên góp mà bạn đã xếp sẵn qua bài tập 6!).

10. Kiểm chế việc chi tiêu

Một việc vừa đơn giản nhưng lại rất khó khăn đó là: *Cắt giảm chi tiêu*. Trên hành trình đến với một căn nhà tối giản, nếu bạn vô tình đi chệch hướng thì hãy tích cực theo dõi việc chi tiêu của bản thân sao cho thói quen cũ không kéo bạn về vạch xuất phát. Cảnh giác với những gì bạn mang về nhà là cách bạn có được những bước tiến dài, bởi vì suy cho cùng, những gì được mang vào nhà cũng quan trọng như những gì đã ra đi vậy.

CÁC KHU VỰC CHÍNH CẦN DỌN DẸP

Bên cạnh từng khu vực nhỏ xíu trong ngôi nhà, từ ngăn để tất tới thùng đồ chơi cho chó, giờ ta sẽ tập trung vào các khu vực để mang lại cảm giác choáng ngợp nhất nhưng cũng tạo ra cảm giác thanh tuyền lớn nhất.

Tủ quần áo

Đối với việc xử lý tủ quần áo, với mỗi món đồ tôi sẽ tự hỏi mình ba câu sau đây: Mình có thích không? Có vừa người không? Mình có mặc không?

Bạn có thích không?

Đây thường là câu dễ trả lời nhất, bởi nó đơn giản là dựa vào cảm giác. Chúng ta thường sẽ biết ngay mình thích hay ghét thứ gì... hay đành chịu đựng nó. Đòi ngắn lắm, sao phải mặc cái quần jean bạn không thích. Dù vậy, tôi nhận ra không phải lúc nào tài chính cũng cho phép ta thay thế tất cả những món mình “không thích” cùng một lúc, bởi vậy việc tính kế lâu dài là hoàn toàn hợp lý. Bạn cứ từ từ thêm những món đồ mới khi túi tiền cho phép và dần dần cho đi những món bạn không ưa.

Có vừa người không?

Tôi từng mua những bộ quần áo khá vừa vặn, nhưng không vừa hoàn toàn, chỉ vì chúng đang giảm giá. Nếu không vừa người lắm thì tôi thường mặc ít hơn và mỗi khi mặc tôi đều cảm thấy không ưng ý.

Vừa vặn chính là yếu tố then chốt. Cho dù bạn có thích thứ gì, nếu nó không vừa với bạn thì chắc chắn bạn sẽ không mặc đâu.

Tiếc thay, việc vừa người hay không rất phức tạp vì rất nhiều người trong chúng ta đổi từ cỡ này sang cỡ kia trong các giai đoạn khác nhau của cuộc đời.

Nếu bạn cần giữ ít quần áo hiện tại không vừa người vì lí do thay đổi cân nặng hoặc vấn đề sức khỏe, mang thai, hay bất kì lí do gì khác, tôi có hai mẹo sau:

1. Giữ cho số lượng đồ để dành càng ít càng tốt. Có khả năng đến lúc cần dùng bạn sẽ không thích chúng như xưa nữa hoặc chúng sẽ không vừa như bạn tưởng.

2. Cất những món đồ bạn muốn để dành ở chỗ khuất tầm mắt để việc mặc trang phục hằng ngày càng bớt phức tạp càng tốt. (Ít lựa chọn hơn tức là ít phải quyết định hơn).

Bạn có mặc không?

Tiêu chí cuối cùng và quan trọng nhất là bạn có mặc đến nó không. Bạn hoàn toàn có thể mê mệt một món đồ cực vừa vặn nhưng rồi nhận ra rằng bạn chẳng bao giờ mặc đi ra ngoài. Một người bạn thân của tôi gần đây đã dành cả buổi tối để dọn tủ quần áo và gửi cho tôi những tấm ảnh, hỏi xem nên làm gì với món này, món kia. Câu trả lời của tôi rất đơn giản, nhất quán và – thật ra – hơi không cần thiết: “Cậu có mặc đến không?” Lần nào cũng vậy, cô ấy sẽ trả lời bằng câu “không, nhưng mà...” theo nhiều kiểu khác nhau.

“Không, nhưng mà xinh lắm! Tôi nên mặc!”

“Không, nhưng khi nào giảm vài cân...”

“Không, nhưng nhờ đâu có hôm nào tôi thật sự có dịp lên đồ.”

Tôi tin rằng một vài “không, nhưng” có thể chấp nhận được. Tuy nhiên nếu bạn giữ lại quá nhiều, những món đồ bạn thực sự mặc đến sẽ bị che lấp đằng sau những món đồ có lẽ ngày nào đó bạn sẽ mặc, khiến cho việc phối đồ cho hôm nay trở nên khó khăn hơn nhiều. Khi bạn đã có lối tư duy tối giản, bạn sẽ nhận ra quãng thời gian đứng trước tủ quần áo hoàn toàn có thể dùng để viết về những điều bạn biết ơn hay trò chuyện cùng gia đình trên bàn ăn sáng – những điều phù hợp với các giá trị của bạn hơn.

Mẹo dọn dẹp tủ đồ

1. Lấy tất cả mọi thứ ra khỏi tủ. Quá trình này buộc bạn phải lấy tất cả những món đồ bị bỏ quên ra ánh sáng; không thể giấu giếm cái gì được nữa. Thêm vào đó, việc nhìn thấy tủ đồ trống – và thực sự để bản thân *cảm nhận* không gian tinh thần và cảm xúc nó mang lại – cũng mang lại động lực. Nó khiến bạn phải nghĩ kĩ xem nên cho món nào trở về tủ. Điều cuối cùng, tôi nhận ra rằng một đồng khổng lồ gồm quần áo, áo khoác và phụ kiện khi đặt ở giữa phòng bao giờ cũng tạo cảm giác lớn hơn nhiều so với khi cất hết trong tủ. Đồng đồ đó khiến mọi người không còn cảm giác sợ thiếu nữa mà nhận ra mình sở hữu nhiều quần áo tới mức nào – giúp cho việc bỏ đi trở nên dễ hơn.

2. Cầm và sờ vào từng món, nghiêm túc đánh giá xem bạn có thích không, nó có vừa với bạn không và bạn có thật sự mặc nó hay không. Chỉ những món đồ bạn yêu nhất, hay mặc nhất mới được cho vào tủ.

3. Những bộ đồ bạn không muốn giữ có thể tặng cho bạn bè hoặc người trong nhà; bán trên eBay, chỗ bán đồ secondhand hoặc garage sale; hay tặng cho trung tâm phụ nữ, trung tâm quyền góp hoặc một tổ chức phi lợi nhuận khác.

4. Chọn lọc đồ xong, hãy tuân theo quy tắc một ra, một vào. Làm như vậy, trong tương lai tủ quần áo của bạn sẽ không cần dọn dẹp quy mô lớn như thế nữa.

5. Dù vậy, dần dần tủ đồ của bạn vẫn sẽ lại lớn dần và đôi khi bạn sẽ cảm thấy cần phải dọn tủ lần nữa. Hãy sử dụng các mùa làm tín hiệu cho lần chọn lọc tiếp theo. Khi bạn thay quần áo mùa hè bằng các loại áo len và đồ thu (hoặc trang phục mùa đông bằng quần áo và sandal mùa xuân), loại bỏ các bộ quần áo, phụ kiện theo hướng dẫn “yêu, vừa, mặc”.

6. Nếu bạn thích mua sắm (hoặc thường mua sắm để trốn tránh cảm xúc...) và có xu hướng mang quá nhiều đồ về, một người bạn đồng hành đáng tin cậy có thể giúp bạn duy trì tủ đồ mới chọn lọc. Thuyết phục một người bạn cùng dọn dẹp tủ đồ với mình (có bạn bè thì làm gì cũng vui hơn) và hứa sẽ trò chuyện với nhau vào cuối mỗi tháng để làm tròn trách nhiệm. Tôi biết một cặp bạn thân lâu năm sẽ kiểm tra tủ đồ của nhau bất thành hình để đảm bảo đối phương làm đúng theo cam kết.

Nhà bếp

Có thể bạn đang có khuôn làm bánh Bundt dù ba năm nay bạn chưa nướng chiếc bánh Bundt nào. Có thể bạn có những bốn cái spatula nhưng chỉ dùng duy nhất cái bạn thích. Hoặc có thể bạn có tận 27 cái nắp nhựa... cho 13 hộp nhựa chen chúc nhau trong ngăn kéo. (Trong cuộc sống, có rất nhiều điều không thể giải thích được).

Bạn có dùng không?

Trong bếp, câu tốt nhất để hỏi bản thân chính là, “Mình có thực sự dùng đến không?” Ở đây “thực sự” có nghĩa là đều đặn, thậm chí là thường xuyên. Nhiều người bị mê hoặc bởi những dụng cụ nhà bếp thông minh và chẳng mấy chốc các ngăn kéo của ta chứa đầy máy ép tỏi, máy vắt chanh, dụng cụ gọt táo – trong khi hằng ngày tất cả những gì ta thực sự dùng chỉ là thớt và một con dao tốt.

Đồ dùng cho dịp đặc biệt

Bởi vì rất nhiều đồ dùng cho dịp đặc biệt có trong bếp của chúng ta được gắn liền với việc giải trí, nên việc điểm lại các giá trị nhà cửa sẽ giúp bạn rất nhiều trong công cuộc đánh giá những món đồ này. Giả sử gia đình bốn người nhà bạn tổ chức một bữa tối cho họ hàng hoặc bữa tiệc với bạn bè vài lần trong năm. Vì lí do này nên bạn giữ số lượng bát đĩa cốc chén đủ cho 12 người, đi kèm là một loạt đĩa to để đựng đồ ăn và các loại dao cắt phô mai đẹp đẽ.

Khi đánh giá các giá trị của mình, có phải tụ tập cùng những người thân yêu là điều được ưu tiên không? Hay bạn đề cao sự đơn giản và dễ dùng lên trên giải trí? Tùy theo phía bạn nghiêng về mà bạn có thể giữ lại đồ nhiều hay ít. Nếu bạn giữ ít, lúc nào bạn cũng có thể mượn hay thuê đồ dùng cho vài dịp đặc biệt trong năm. Kể cả khi bạn ưu tiên các cuộc vui (chuyện này hoàn toàn không có vấn đề gì hết), tôi vẫn khuyến khích bạn giữ lại số lượng đồ ít hơn bạn nghĩ mình cần. Thường một số lượng đồ nhỏ cũng đủ.

Thức ăn

Thực phẩm bạn mua và các nguyên liệu bạn có cũng nên được áp dụng các quy tắc tương tự. Tôi đã từng thuộc dạng xắn tay vào làm bất kì công thức nào nghe có vẻ hấp dẫn nhưng lần nào tôi cũng mua về một vài nguyên liệu mới không thể sử dụng được cho các món khác. Chẳng bao lâu, những nguyên liệu ngẫu nhiên này xếp kín cả tủ và chiếm một phần lớn trong tủ lạnh của tôi.

Do có cách tư duy tối giản hình thành qua nhiều năm, tôi đã trở nên kĩ tính hơn trong việc chọn các công thức tôi muốn nấu. Giờ tôi có thói quen kiểm tra xem nguyên liệu gì đã có sẵn trước khi chọn món để nấu, thêm nữa tôi đã tiến bộ hơn trong việc thay thế nguyên liệu bằng những cái tôi có sẵn – hai thói quen giúp tiết kiệm thời gian và tiền bạc. Bên cạnh đó, chẳng phải những món ngon nhất được làm ra từ những nguyên liệu tươi ngon và một vài thực phẩm thiết yếu cơ bản hay sao? Một chai dầu olive chất lượng và một hũ muối biển sẽ khiến việc nấu ăn của bạn tiến xa hơn so với bất kì bộ sưu tập gia vị lung tung nào.

DUY TRÌ TỦ LẠNH VÀ THỨC ĂN

Thời điểm tốt nhất để dọn tủ lạnh là trước khi bạn đi đến cửa hàng thực phẩm (nhiều người thường mua theo tuần). Một lần dọn tủ nhanh sẽ giúp bạn nhận biết sản phẩm nào bạn cần và tạo không gian cho thực phẩm bạn sẽ mua về. Lướt nhanh qua tủ lạnh để xem có đồ ăn thừa nào có thể dồn lại được, vớt những món đã hết hạn và lau qua tủ lạnh.

Tùy theo số lượng thành viên trong gia đình, bạn có thể chỉ cần ước tính lượng thực phẩm (bao gồm cả tủ gia vị) hai tuần một lần hoặc thậm chí một tháng một lần. Khi lên kế hoạch mua sắm với trữ lượng lớn (ví dụ như đi đại siêu thị thay vì đi chợ gần nhà), kiểm tra những gì đang có, ghi chú lại những thứ sắp hết – như bơ lạc, gạo, pasta và thực phẩm đóng hộp. Bỏ những món tháng trước bạn không dùng. (Hoặc nếu đồ hộp còn đóng kín và chưa hết hạn sử dụng, hãy quyên góp cho tổ chức từ thiện thực phẩm nơi bạn sống). Sau khi đã quen, bạn sẽ thấy mình bớt phung phí thức ăn hơn do biết được chính xác gia đình mình ăn gì – cũng như những món nào không đáng để mua về và dự trữ.

ĐỒ TRANG TRÍ THEO MÙA

Hồi còn nhỏ, năm nào tôi cũng háo hức mong chờ ngày bà, mẹ và các dì lấy ra những hộp đựng đồ trang trí cho ngày lễ và trang hoàng nhà cửa nhân dịp Giáng sinh. Tôi sẽ giúp mẹ xịt tuyết giả lên ngôi làng bằng sứ, diễn tả lại tiểu thuyết *A Christmas Carol* (tựa Việt: Câu chuyện đêm Giáng sinh) của Dickens, cẩn thận sắp xếp (và xếp lại) mô hình các nhân vật Tim bé nhỏ và Ebenezer Scrooge. Vào ngày Halloween, chúng tôi sẽ giăng mạng nhện trong nhà, thắp sáng

đèn bí ngô và tự tạo những nhân vật phù thủy, ma cà rồng và xác ướp.

Tôi từ lâu đã biết rằng mình muốn tiếp tục truyền thống này. Tôi muốn các con mỗi năm đều có cùng cảm giác diệu kì giống mình khi mang hết thùng đồ này đến thùng đồ khác từ gác mái xuống rồi mở ra và khám phá những kho báu bên trong một lần nữa.

Đến khi bắt đầu khao khát một cuộc sống đơn giản hơn, tôi tự hỏi liệu dùng ít đồ trang trí thôi thì có đủ không. Liệu có làm các ngày lễ ít đặc biệt hơn không? Liệu các con tôi có cảm thấy bị bỏ lỡ cảm giác vui vẻ đó không?

Giờ đây khi đã có truyền thống riêng của gia đình được cả thập kỉ, tôi có thể nói với rằng như vậy đã đủ. Hiện tại vẫn đủ. Khi các con tôi còn bé, chúng sẽ mời hết những ai mà chúng có thể mời, đến thăm ngôi nhà ma lấp lánh và những con nhện đáng sợ của chúng tôi – đôi mắt chúng cũng lấp lánh như đồ trang trí trong nhà vậy. Tôi học được rằng chúng tôi không cần hết thùng đồ trang trí này đến thùng khác để có thể đắm chìm trong sự kì diệu của ngày lễ. Nhiều hơn không phải lúc nào cũng tốt hơn; đôi khi mọi thứ đơn thuần chỉ là số lượng mà thôi.

Nếu bạn chỉ mới bắt đầu thu thập đồ trang trí cho ngày lễ hay theo mùa, hãy chọn lọc kĩ lưỡng các món đồ và mua ít hơn cảm tính mách bảo. Nếu bạn chỉ mang về những món bạn thích, bạn sẽ tạo nên một bộ sưu tập nho nhỏ, thực sự khiến bản thân hạnh phúc mỗi khi lấy ra hết năm này đến năm khác.

Nếu, ngược lại, bạn đã có một bộ sưu tập khổng lồ chiếm chỗ trong căn nhà, hãy dọn bớt đồ vào mỗi dịp lễ. Lấy từng món đồ ra khỏi kho, nâng niu trong tay rồi – tương tự như với tủ quần áo – chỉ giữ lại những món chất lượng tốt nhất và bạn yêu thích nhất.

Khu vực lưu trữ

Khu vực lưu trữ, như tầng hầm, gác mái hay chiếc tủ trên hành lang là địa điểm vàng để bạn tập đánh giá lại nhận thức của mình về những gì bạn cần. Nếu một món đồ bị cất quá kĩ, vùi dưới ba cái hộp hai tầng và nằm sâu ở một góc bụi bặm trong tầng hầm thì liệu bạn có thực sự cần nó không? Hãy thách thức chính mình lưu trữ càng ít càng tốt.

Trước khi lưu trữ

Nếu cứ nhét món đồ vào trong tủ và tự nhủ sẽ xử lí sau thì thật dễ dàng biết bao. Nhưng chúng ta đều biết đây chính là lí do gây ra sự bừa bộn. Thay vào đó, hãy nghĩ kĩ trước khi cất trữ

- Hỏi bản thân: Tôi thà lưu giữ món đồ này vô thời hạn – hay sẽ mua lại hoặc mượn khi cần?

- Đảm bảo rằng tất cả mọi thứ bạn lưu trữ đều dễ kiếm và được dán nhãn rõ ràng.

- Trong các loại tủ chạn, gom các món đồ đơn lẻ vào trong một cái giỏ hay thùng nhỏ cho gọn gàng và dễ tìm.

- Quy tắc chung, mỗi món đồ chỉ có một – đôi khi thêm một cái dự phòng. Không hơn. (Không, bạn không cần những bốn cái sạc điện thoại dự phòng đâu!).

- Mỗi năm một lần, kiểm kê lại từng khu vực lưu trữ và đảm bảo chắc chắn rằng bạn vẫn muốn giữ món đồ bạn đang cất trữ. (Càng để số lượng tồn kho tăng lên, bạn càng không muốn kiểm kê lại, thế nên hãy kiên trì thực hiện một năm hai lần nhé).

Thư từ và giấy tờ

Bừa bộn về mặt giấy tờ gây ảnh hưởng bất ngờ tới tâm trí ta. Vì giấy không tốn nhiều không gian nên rất dễ bị chất đống – đây một chồng, kia một chồng. Nhưng rất nhiều giấy tờ trong đó là một lời kêu gọi hành động ở phía chúng ta, khiến cho việc dọn dẹp giấy tờ thừa trở nên đáng sợ hơn so với việc dọn dẹp các thứ khác. Bất cứ khi nào một chồng giấy đập vào mắt bạn, có lẽ bạn sẽ nghĩ, *Mình có để lỡ hóa đơn nào không nhỉ? Giấy đồng ý cho con đi du lịch quá hạn bao lâu rồi? Mình có lỡ mất hạn cuối cùng để đăng kí lớp học không? Giờ mới báo là sẽ tham gia hôn lễ có muộn quá không nhỉ?*

Hãy làm theo các bước dưới đây ngay hôm nay để giảm thiểu lượng giấy tờ bừa bộn có trong nhà bạn, giúp bạn bớt đau đầu và có nhiều chỗ trống trong tâm trí hơn.

1. Đánh giá và hủy đăng kí

Bước đầu tiên là đánh giá xem loại giấy tờ nào cần có mặt trong nhà và lọc đi những gì không cần thiết. Mỗi tuần, thu thập tất cả các loại catalog, phiếu giảm giá và tờ bướm gửi đến hòm thư. Tạo một danh sách những thứ bạn không muốn nhận – từ tập phiếu giảm giá bạn biết mình sẽ không bao giờ định dùng tới hay catalog của cửa hàng bạn đến mua sắm có một lần. Hầu hết các thư quảng cáo đều

có số điện thoại hoặc trang web ghi trên đó. Dành nửa tiếng để hủy đăng kí online hoặc gọi điện thoại để người ta gạch tên của bạn đi.

Tôi nhận ra việc gạch tên khỏi danh sách có ích lợi kép: bớt đi giấy tờ trong nhà cần xử lí và tôi cũng bớt ham mua sắm hơn vì không thường xuyên xem qua catalog hay nhận được phiếu giảm giá gửi đến hộp thư nữa. Thêm vào đó là bớt lãng phí hơn.

Làm việc này hai lần một năm để kiểm soát danh sách đăng kí của bạn.

2. Trước khi phân loại, tái chế

Sau khi đã hủy đăng kí tất cả những gì có thể, hẳn vẫn sẽ có những thư từ không mong muốn sót lại, bởi vậy tôi khuyên bạn nên tái chế trước cả khi bước chân vào nhà. Nếu thư không bao giờ qua được cửa thì sẽ không bao giờ chòng chát.

3. Tạo một hệ thống đơn giản

Việc bạn chọn phân loại những giấy tờ đã nằm trong nhà như thế nào không quan trọng bằng chính việc phân loại. Sắp xếp thư từ và giấy tờ ngay khi chúng có mặt trong nhà là điều rất cần thiết để ngăn sự bừa bộn cũng như gánh nặng về cảm xúc nó mang đến. Tôi khuyên bạn nên chia ngay bất kì loại giấy tờ nào được gửi đến thành ba mục: “giấy tờ cần gửi lại”, “cần hành động” và “thư chưa mở”.

Ở nhà tôi, tôi nhận ra giấy tờ thường được gom lại ở hai nơi – phòng làm việc và nhà bếp – bởi thế tôi tạo ra một chỗ trong mỗi phòng cho ba mục trên. Chồng và tôi sẽ mang thư gửi cho mình đến phòng làm việc và ngay lập tức phân ra thành các mục thích hợp, còn các con tôi sẽ làm tương tự trong nhà bếp với bất kì giấy tờ gì chúng mang về từ trường, nhà thờ, các môn thể thao và các hoạt động khác.

4. Hướng dẫn hệ thống cho gia đình

Là bậc cha mẹ, tôi cảm thấy sẽ rất thuận tiện cho các con nếu chúng biết để những giấy tờ cần tôi phải chú ý ở đâu. Nếu không chúng lại phải ra sức vầy nhưng giấy tờ quan trọng trước mặt tôi... hoặc lại nhét chỗ giấy tờ ấy vào một góc trong balô và bỏ quên không bao giờ lấy ra nữa. Nếu bạn có một hệ thống xử lí đơn giản thì bất cứ ai trong nhà cũng đều có thể phân loại giấy tờ một cách đúng đắn, giữ cho nó khỏi phải lưu lại quá lâu và trở thành đồng bừa

bộ – và cũng là tác nhân gây căng thẳng không cần thiết – trong ngôi nhà.

CHƯƠNG NGẠI VẬT THƯỜNG GẶP KHI DỌN DẸP BỮA BỘN

Kể cả khi đã trang bị đầy đủ vũ khí để kiểm soát bữa bộ, nhiều khi các câu “nếu như” có thể khiến ta ngừng lại. Nếu như tôi hối hận vì đã vứt đi thì sao? Nếu như một ngày nào đó tôi lại cần? Nếu như tôi không thể thuyết phục cả nhà làm theo? Nếu như bố chồng tôi ghé chơi và nhận ra chúng tôi không bao giờ treo đầu động vật nhồi bông ông tặng? Dù không có câu trả lời nào dễ dàng, tôi hi vọng phần này sẽ giúp bạn thay đổi góc nhìn và từ đó tạo nên một ngôi nhà phù hợp hơn với giá trị và viễn cảnh bạn hình dung ra.

1. Nếu như một ngày nào đó tôi lại cần?

Với một số người, việc phải vứt bỏ một thứ có cảm giác vẫn sẽ hữu dụng vào một ngày nào đó là điều không dễ dàng gì, thậm chí là đau đớn. Tôi nhận thấy sẽ hữu ích hơn nếu sửa lại câu hỏi và thay thế bằng câu dưới đây:

“Liệu tôi nên giữ lại đồ vật này cho năm sau – hay sẽ mua lại, mượn hoặc thuê món này trong tương lai nếu tôi thật sự cần?”

Hầu như lần nào với tôi câu trả lời cũng là vế sau. Với tôi, việc lưu trữ một thứ không thường xuyên sử dụng sẽ khiến tôi trả giá về tinh thần và cảm xúc nhiều hơn cái giá phải chi ra để mua lại món đồ – hoặc đơn giản hơn là mượn của bạn. Ví dụ, sau khi các con đã qua tuổi nằm nôi, tôi đã định giữ lại cái cũi di động để phòng trường hợp chị gái tôi mang con đến thăm và ở lại qua đêm. Thay vào đó, tôi quyết định cho đi và đơn giản là mượn của người bạn khi chị tôi ghé thăm. Trong những năm sau đó, chúng tôi chỉ cần dùng cũi hai lần, và việc mượn không hề khó khăn chút nào. Tôi rất mừng vì mình đã không lưu trữ món đồ cồng kềnh đó hàng năm trời trong khi hóa ra lại là một vấn đề đơn giản rất dễ giải quyết.

Nếu bạn đã cân nhắc về cái giá thực sự phải trả của việc lưu giữ đồ đạc và vẫn còn không chắc chắn về vài món đồ, hãy đóng thùng lại và cất chúng đi khuất tầm mắt trong một thời gian nhất định, ví dụ như sáu tháng. Đặt lịch nhắc nhở để chiếc thùng không bị lãng quên vĩnh viễn trong tầng hầm tối. Khi hết thời gian đã định, nếu bạn vẫn chưa cần thứ gì trong thùng thì hãy cho đi. (Sẽ còn tốt hơn nếu bạn thậm chí còn chưa mở thùng ra!).

Bạn có thể áp dụng cách tương tự cho quần áo. Sau khi đã duyệt qua một lượt các món đồ và để riêng ra những thứ bạn không thích, vẫn vừa vặn hay thực sự mặc, có thể bạn sẽ còn một đồng quần áo chưa quyết định được. Hãy treo chúng lên nhưng xoay móc treo theo hướng ngược lại với toàn bộ số móc trong tủ. Một khi đã sử dụng các món đồ ấy, bạn có thể quay móc treo lại theo đúng hướng ban đầu. Nhưng nếu bạn đã không mặc đến nó sau một thời gian xác định (giả sử là hai tháng) và móc vẫn ngược chiều, bạn phải cho nó đi thôi.

2. Nếu như món đồ đặc biệt này bị hư tổn hoặc hỏng hắc do sử dụng thì sao?

Tôi không tin những món đồ ta nâng niu nhất lại sinh ra chỉ để bị phủ bụi trong hộp hay trong tủ. Giữ một món đồ quan trọng có ích gì nếu bạn chỉ giấu đi và quên bằng sự tồn tại của nó? Nếu bà tặng cho bạn một cái đĩa cổ để đựng món ăn, chẳng nhẽ bạn lại không muốn vuốt tay dọc theo chiếc đĩa và nghĩ về bà mỗi khi mang đĩa ra sử dụng ư?

Có một sự thật mất lòng là món đồ được tặng có ý nghĩa to lớn với bạn có lẽ sẽ không quan trọng đến thế với con hay cháu bạn, bởi chúng không có cùng kí ức về người tặng nó cho bạn. Lời khuyên của tôi: Hãy dùng ngay món đồ gia truyền đầy tình cảm khi bạn còn có thể, dù rằng nó có vỡ thì ít nhất bạn đã sử dụng nó có mục đích và tận hưởng giá trị của nó khi còn có thể. Các món đồ đắt tiền cũng vậy. Mua đồ đẹp mà chẳng sử dụng thì ích gì chứ?

Nếu bạn cần sự cho phép, coi như đây là thời điểm bạn tự cho phép bản thân tìm một mái ấm mới cho món đồ gia truyền bạn không hoặc không thể dùng – như một lọ hoa không hợp với cách trang trí căn nhà. Đừng lưu trữ vô thời hạn, sẽ tốt hơn nếu trao nó cho người khác (hoặc thậm chí là thành viên khác trong gia đình), một người sẽ thực sự sử dụng, tận hưởng và đánh giá cao nó.

3. Nhưng làm sao tôi có thể bỏ đi một thứ giàu cảm xúc mà không cảm thấy tội lỗi đây?

Trên chuyến hành trình tối giản, việc quay lại với các giá trị – lí do tại sao của bạn – cũng sẽ quan trọng khi phải cân nhắc về những món đồ mang đầy hoài niệm. Quay lại với viễn cảnh bạn đặt ra với cuộc sống và ngôi nhà của mình sẽ giúp các quyết định khó khăn trở

nên dễ dàng hơn, bởi bạn có thể hỏi bản thân liệu mỗi món đồ này có góp phần xây dựng nên tương lai đó không hay làm giảm bớt đi.

Khi bỏ đi những đồ vật chứa đầy kỉ niệm, tôi muốn nhớ rằng bỏ đi một đồ vật không có nghĩa là tôi bỏ đi kí ức hay cảm xúc đó. Những kỉ niệm tích cực luôn thuộc về bạn miễn là tâm trí bạn còn lưu giữ chúng! Và bạn hoàn toàn có thể nhớ lại chúng bất cứ khi nào bạn muốn mà không cần đồ vật gì. (Mẹo hay: Chụp lại bức ảnh của đồ vật ấy trước khi cho đi để giúp lưu giữ kí ức).

Barbara Kinsey, thành viên trong cộng đồng trực tuyến của tôi, đã chia sẻ với tôi góc nhìn đẹp đẽ của cô về chương ngại vật này:

“Tôi muốn nhìn về phía trước chứ không nhìn lại phía sau, để nhìn cái ở trước mặt và từ chối tin rằng tất cả mọi điều tốt đẹp đều đã xảy ra rồi. Đôi khi những đồ vật kỉ niệm tựa như bức tường ngăn tôi nhìn thấy những điều có thể xảy ra.”

4. Phải làm gì khi bạn đời hay người yêu không hợp tác?

Một trong những bài học lớn nhất của cuộc đời chính là chúng ta không thể kiểm soát lẫn nhau; chúng ta chỉ có thể kiểm soát chính mình. Thật hấp dẫn làm sao khi cho rằng nếu *người ấy* – bạn bè, bạn cùng phòng, bạn đời – chỉ cần thay đổi điều ấy thôi thì mọi việc sẽ tốt đẹp hơn. Số lần tôi rơi vào cái bẫy này cũng nhiều như mọi người vậy.

Nguyên tắc trên cũng áp dụng khi bạn hình thành lối sống tối giản. Bạn không thể khiến những người xung quanh cùng chọn con đường ấy. Tin tốt là dù bạn đời hay con cái của bạn muốn sống theo cách nào trong nhà, bạn vẫn có thể trải nghiệm cảm giác tự do về mặt cảm xúc đi kèm với chủ nghĩa tối giản. Bạn không cần phải thấy áp lực vì người khác ngập ngừng không muốn tham gia; bạn có thể chọn việc thôi mong đợi và tiếp tục con đường của chính mình.

Khi bắt đầu, sẽ tốt hơn nếu cố gắng ít chú ý đến đồ đạc của người khác – hay việc họ không tình nguyện bắt đầu cuộc hành trình loại bỏ đồ thừa. Thay vào đó, tập trung sức lực vào việc giảm thiểu sự bừa bộn vật chất, tinh thần cảm xúc của chính bạn – và thật sự sống với sự tự do và niềm vui từ việc sở hữu ít hơn mang lại. Ít nhất bạn có thể thay đổi người khác bằng cách làm gương. Biết đâu... người bạn yêu thương lại được truyền cảm hứng từ sự nhẹ nhàng hơn, tự do hơn của bạn và quyết định tham gia cùng. Nhưng chờ

đội ngày đó xuất hiện sẽ khiến bạn bị phân tâm khỏi hạnh phúc của chính mình, nên hãy chăm chú hết mức có thể vào con đường của mình nhé.

NGÔI NHÀ LÀ MỘT BIỂU HIỆN CỦA CON NGƯỜI BẠN

Sẽ rất dễ bị sa đà nếu chú tâm vào tiểu tiết – bạn muốn dùng một hệ thống nhất định để phân loại thư, bạn muốn một số lượng dụng cụ nhất định trong bếp, chất lượng nhất định cho từng món đồ trong tủ của bạn. Nhưng theo những gì tôi quan sát, sa đà vào tiểu tiết sẽ khiến con người ta mất động lực, mắc sai lầm hay thậm chí là từ bỏ sống tối giản.

Các chi tiết cần được cân bằng nhờ các giá trị dẫn dắt và tầm nhìn của bạn. Hãy cứ nhớ lại xem bạn muốn *cảm thấy* thế nào trong căn nhà mình – và ngôi nhà nói gì về con người bạn.

Suy cho cùng, ngôi nhà không bị định nghĩa bởi những món đồ nó chứa đựng. Căn nhà là đại diện trực quan nhất về cuộc đời ta muốn sống. Dù bạn muốn sống một cuộc đời phiêu lưu và vui vẻ hay truyền thống và đảm bảo, ngôi nhà vẫn là nơi mọi thứ bắt đầu. Nếu nó thể hiện những gì quan trọng với bạn, bạn sẽ xây dựng một cuộc đời phù hợp với nó. Đó chính là sức mạnh của ngôi nhà.



4. Không gian làm việc và sự nghiệp

Janine Bui sống tại Santa Clara, California, luôn là một người mộng mơ. Cô học cao học ngành hóa sinh và dự định sẽ theo đuổi sự nghiệp nghiên cứu những căn bệnh hiếm gặp và tạo ảnh hưởng đến đời sống con người. Nhưng sau khi tốt nghiệp năm 2009, cô đối mặt với hiện thực của thị trường việc làm và nhận ra sẽ phải mất rất nhiều thời gian mới có thể có được công việc trong ngành và thực hiện những nghiên cứu cô hằng mong muốn.

Công việc cô chấp nhận hoàn toàn khác xa với giấc mơ bấy lâu nay, nhưng dần dần, cô theo đuổi sở thích và tận dụng các thế mạnh trong công việc của mình, chẳng bao lâu, cô phát hiện ra rằng việc giải quyết vấn đề – chứ không phải bản thân vấn đề – là thứ khiến cô tỏa sáng.

“Tôi luôn nói với các đồng nghiệp về các thách thức trong công việc của họ và cố gắng tìm ra giải pháp vượt trội cho họ. Điều này cuối cùng đã dẫn đến việc tôi đề xuất, xây dựng và điều hành một cơ sở mới trong bộ phận của chúng tôi. Về cơ bản tôi đã tạo ra thứ tôi cảm thấy thích và thuyết phục sếp của mình rằng nó hoàn toàn đáng giá.”

Janine tìm thấy sự hài lòng nhờ sự tò mò của chính mình thay vì ôm khư khư lấy ý nghĩ hạnh phúc của cô phụ thuộc vào khả năng cô có thể đạt được ước mơ ban đầu hay không. Mặc dù nhìn thoáng qua thì có vẻ như đường sự nghiệp của Janine không liên quan gì tới chủ nghĩa tối giản nhưng thực tế, chúng lại hoàn toàn gắn liền với nhau. Mặc cho tình huống không như ý, cô đã tạo cho mình một sự nghiệp dựa trên giá trị cô vô cùng trân quý: Sự tò mò trong nội tâm và lòng nhiệt huyết trong việc tìm ra các vấn đề xung quanh mình và các giải pháp cho chúng.

Bất cứ ai trong chúng ta đều có thể áp dụng mục đích này vào công việc. Tình huống của mỗi người là khác nhau, nhưng ta đều có thể tạo ra những bước tiến nhỏ nhưng đầy ý nghĩa để kết nối công việc với các giá trị tốt hơn.

SUY NGẪM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2, tập trung vào top 3 giá trị của lĩnh vực “sự nghiệp”. Viết chúng ra đây và sử dụng chúng làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

1. _____
2. _____
3. _____

Dành thời gian viết vào sổ và suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào khi đi làm? Bạn có đang làm công việc bạn cảm thấy thôi thúc phải làm không? Viễn cảnh bạn nghĩ ra cho sự nghiệp của mình là gì? Điều gì đã ngăn bạn cảm thấy tốt về bản thân, làm những công việc có ý nghĩa và tạo dựng một sự nghiệp mà bạn vẫn hằng mong?

GIẢI PHÁP CHO KHÔNG GIAN LÀM VIỆC TỐI GIẢN

Hãy coi các phương pháp trong chương này là những giải pháp dài hạn. Để thực hiện chúng, ban đầu bạn cần có mục đích và nỗ lực nhưng về lâu dài trong tương lai, những phương pháp này sẽ giúp bạn giảm bớt thời gian và lo lắng – từ đó cho bạn có nhiều năng lượng hơn để cống hiến cho những điều quan trọng. Trong sự nghiệp nói riêng, nếu ta có thể thiết lập nên một hệ thống vận hành trơn tru và hiệu quả, ta có thể tạo ra nhiều không gian hơn – vật lí, điện tử và tinh thần – cho công việc mà ta hướng về.

Sắp xếp kĩ thuật số

“Bộ não tôi cứ như là trình duyệt internet: 19 tab đang mở, bảy tab đơ, mà tôi chẳng biết có nhạc từ đâu ra nữa.”

Bạn có thấy cái meme như thế này trôi nổi trên mạng không? Với tôi, nó thể hiện đúng những gì rất nhiều người đang gặp phải: Chúng ta đang phải vật lộn dưới sức nặng của tinh thần. Và khi có quá nhiều “tab” mở cùng một lúc, khả năng tập trung, đặt ưu tiên và thể hiện bản thân ở chỗ làm sẽ bị hạn chế. Có lẽ cái meme này vốn chỉ là để so sánh điểm giống nhau, nhưng nó cũng phù hợp theo cả nghĩa đen. Đầu tiên, chúng ta phải tắt một vài cái tab đi.

“Bạn không hề vươn lên ngang bằng với các mục tiêu của bạn mà hạ xuống cùng cấp với các hệ thống của mình.”

– James Clear

Dọn dẹp mớ hỗn độn kĩ thuật số

- Tắt một nửa số tab đi! Hãy làm điều này thường xuyên trong suốt cả ngày, hoặc tạo ra một giới hạn cá nhân cho mình, ví dụ như không bao giờ mở quá bốn tab một lúc. Nếu bạn đang lưu các trang web để đọc sau, hãy thử phương pháp khác. Bạn có thể ghim các bài báo hay bài blog muốn đọc trên Pinterest, hoặc có thể dùng ứng dụng web (chẳng hạn như phần mềm Pocket) để lưu nội dung đọc sau. Thậm chí bạn còn có thể dùng cách thô sơ như tạo ra văn bản Word hay Google lưu trữ các đường link để bạn quay lại xem sau. (Chức năng đánh dấu trang của trình duyệt web cũng có thể được sử dụng, tuy nhiên tôi nhận ra trừ khi bạn thường xuyên xóa dấu trang trên trình duyệt, bằng không danh sách ấy dần dần sẽ trở nên quá nhiều và rất khó để tìm kiếm). Dù bạn làm theo cách nào, vấn đề chính ở đây là thực hành một nguyên tắc mẹ đã dạy cho tôi và các anh chị em của tôi mỗi lần bà cầm lấy món đồ chơi chúng tôi đang tranh nhau, để lên cao ngoài tầm với rồi nói bằng giọng ngân nga, “Xa mặt cách lòng!”. Với phần lớn những người đã trò chuyện cùng tôi, dọn dẹp mớ hỗn độn kĩ thuật số đồng nghĩa với một tâm trí rõ ràng hơn.

- Thường xuyên dọn màn hình nền của máy tính, chỉ giữ những tệp tin hay thư mục bạn hay sử dụng nhất. Lưu các tệp khác trong thư mục và thư mục con phù hợp. Đảm bảo đánh dấu các thư mục rõ ràng để dễ tìm kiếm.

- Duyệt qua các thư mục bạn có và chuyển bất kì tài liệu, hình ảnh và ảnh chụp màn hình nào bạn không cần đến nữa vào thùng rác. Hằng tháng tôi sẽ dành ra vài phút để làm việc này.

- Dù là trên điện thoại hay máy tính, hãy mở thư viện hình ảnh và chọn ít nhất là một tá hình để xóa. Làm việc này hằng tuần để tránh những hình ảnh lộn xộn. (Việc này đặc biệt phù hợp để giết thời gian khi bạn đang đứng xếp hàng ở đâu đó).

- Trong thư viện, tạo các album cho những hình ảnh bạn cần truy cập nhanh hoặc muốn xem lại sau. Nhiều người trong chúng ta chụp màn hình các thông tin, nhưng một khi những tấm hình đó bị lẫn trong hình con cái, đồ ăn hay chú mèo của chúng ta, ta gần như không thể tìm lại chúng khi cần. Album là một giải pháp đơn giản.

- Trên điện thoại, xóa các ứng dụng bạn không dùng và sắp xếp các ứng dụng khác thành các thư mục.

Trở thành ông chủ của email (thay vì để nó làm chủ bạn)

- Hủy đăng kí bất kỳ bản tin và email quảng cáo nào bạn không thường xuyên đọc. (Tất cả các email đều sẽ có phần chữ nhỏ ở bên dưới ghi, “hủy đăng kí” hay “cập nhật tùy chọn email của bạn”. Kích chuột vào đó và làm theo hướng dẫn để hủy. Tạo thói quen nhấn “hủy bỏ đăng ký” ngay khi bạn mở một tin nhắn không mong muốn.

- Nhắm tới Hộp thư đến trống (hộp thư đến không có thư nào mới) bằng việc đọc, xóa và lưu trữ email. Dán nhãn các email hoặc xếp chúng vào các thư mục có thể có ích cho một dự án hay chủ đề cụ thể, nhưng phải đảm bảo rằng bạn không dán nhãn bừa bãi bởi mục tiêu của chúng ta là càng hiệu quả với email càng tốt. Nhiều email sau này có thể dễ dàng tìm lại bằng cách dùng chức năng tìm kiếm của nhà cung cấp email.

- Tắt thông báo email mới trên máy tính và điện thoại. Thông báo không cần thiết là một sự xao nhãng và xói mòn khả năng tập trung của bạn.

- Tránh việc bị email phân tâm bằng cách lên lịch thời gian kiểm tra email và không cho phép bản thân kiểm tra thư ngoài các khoảng đó. Nếu bạn lo sẽ có các phản ứng tiêu cực với cách làm này, hãy nói chuyện với người quản lí để cùng sắp xếp một cách làm việc phù hợp. Bạn có thể cài đặt chế độ trả lời tự động tạm thời hoặc thậm chí thêm một dòng như thế này vào chữ kí email của mình: “Tôi sẽ kiểm tra email hai lần một ngày và sẽ cố gắng trả lời email của bạn trong phiên kiểm tra sắp tới.”

- Hãy giữ các bức thư email của bạn ngắn gọn và nhẹ nhàng. Hình thành thói quen gửi một câu trả lời nhanh với bất kì email nào không cần lời hỏi đáp dài dòng. Bắt đầu coi email là dịch vụ nhắn tin hơn là dịch vụ thay thế cho thư chuyển phát của bưu cục. Có một quy tắc hay là nếu bạn thấy mình dành hơn mười lăm phút chỉ để viết một email duy nhất, hãy nhắc điện thoại lên.

- Tận dụng tính năng “câu trả lời mẫu” của dịch vụ email để tạo ra các mẫu email cho các câu trả lời chung. Nếu bạn có các bức thư đến mà thường phải trả lời theo cách giống nhau, tiết kiệm thời gian

và trí tuệ bằng cách tạo ra câu hỏi đáp ngắn mà bạn có thể chọn và gửi đi.

Không gian vật lí của bạn

Mất cần nghỉ ngơi. Đó là lý do tại sao các nghệ sĩ và nhà thiết kế đồ họa mang cái họ gọi là “không gian âm” vào trong các thiết kế, và tại sao các nhà thiết kế nội thất cố ý để ra những bức tường trống thay vì treo đầy các bức họa và phụ kiện trang trí. Tương tự, sự bừa bộn khủng bố tâm trí chúng ta bằng sự kích thích, buộc các giác quan phải làm việc quá tải. Tối giản – đặc biệt là ở nơi làm việc – chính là chỉ quan tâm đến những thứ quan trọng nhất. Giờ khi bạn đã giảm bớt bừa bộn kĩ thuật số trong công việc, hãy chuyển sang bừa bộn vật lí. Hãy để đôi mắt (và tâm trí bạn!) được nghỉ ngơi.

Giấy tờ và kẹp hồ sơ

Những nguyên tắc đã được nhắc tới trong mục “Thư từ và giấy tờ” ở chương 3 cũng có thể áp dụng cho nơi làm việc. Bạn cần một hệ thống đơn giản đến mức nó trở thành một phản xạ để ngay lập tức xử lý mọi loại giấy tờ được đưa đến. Bạn có thể (và nên!) tùy chỉnh theo quy trình làm việc của bạn, nhưng nhìn chung, tôi nhận thấy phân loại giấy tờ nơi làm việc cũng phân thành ba mục như ở nhà: “giấy tờ cần gửi lại”, “cần hành động” và “chưa mở”.

Khi hệ thống sắp xếp của bạn đã được hình thành, hãy dành một khoảng thời gian thường xuyên (hàng ngày hoặc hàng tuần, tùy thuộc vào lượng giấy tờ gửi đến) để xử lý các tài liệu trong chồng “cần hành động”. Xử lý chồng thư đó vào buổi chiều mệt mỏi hay vào lúc cuối ngày là thời gian khá phù hợp vì lúc đó, não bộ của bạn không còn sắc sảo nữa nhưng bạn vẫn muốn giải quyết chút công việc trong danh sách phải làm.

Giữ bề mặt sạch sẽ

Một không gian làm việc sạch sẽ dẫn lối cho những khả năng. Nó làm giảm sự mất tập trung và tạo ra sự tự tin. Nó gửi đi một thông điệp về bạn – tới chính bạn.

Trước tiên, hãy tự hỏi những vật gì thực sự cần phải có trên bàn làm việc hoặc trong không gian làm việc của bạn và những gì thì không. Hãy xem qua các tập sách vở, tập tin, đồ dùng văn phòng, giấy nháp, lịch, cốc cà phê, thức ăn và thậm chí cả tranh ảnh. Chỉ giữ những vật phẩm cần thiết và các dự án hiện tại trên bàn, tận

dụng các ngăn kéo và tủ cho những thứ còn lại. Vào cuối ngày, dành ra năm phút để dọn sạch mặt bàn. Nghi thức dọn dẹp không gian văn phòng và cất giấy tờ công việc đi lại thường mang lại cảm giác thư thái. Nó báo hiệu cho bộ não của bạn rằng ngày làm việc đã kết thúc. Cùng cách đó, nghi thức đưa các dự án của bạn trở lại mỗi buổi sáng báo hiệu cho bộ não rằng đã đến lúc quay làm trạng thái làm việc.

Mang giá trị của bạn đến làm việc

Đây là phần yêu thích của tôi trong chương làm việc, bởi tôi thích cái ý tưởng đưa các giá trị vào không gian làm việc của chúng ta. Năm 2013, LinkedIn đã cho ra mắt một bộ ảnh có tên “Khung cảnh từ bàn làm việc của tôi”, cho thấy bàn làm việc của 50 người có tầm ảnh hưởng. Một vài cái bàn vô cùng tối giản, chỉ có máy tính, chai nước và bức tượng Homer Simpson. Một bàn khác lại rục rỡ và có đủ các thứ – hỗn hợp của các thành tích thể thao, linh vật thú nhồi bông hồi đại học, các cốc cà phê với thông điệp dí dỏm. Văn phòng của Arianna Huffington¹ kéo dài ra cả tầng (một biểu tượng của sự minh bạch, cô cho hay) và tràn ngập những cuốn sách được sắp xếp gọn gàng.

¹ *Nhà sáng lập của Huffington Post.*

Tôi nghĩ đôi khi chúng ta quá tập trung vào những sự đánh giá của người khác về chúng ta qua không gian làm việc, hơn là thực sự thể hiện bản thân mình. đương nhiên bạn có thể sử dụng không gian của mình để chia sẻ tính cách của bạn, từ sở thích đến những điều kỳ quặc của bạn với các đồng nghiệp. Nhưng tại sao không tiến thêm một bước nữa và khoe *giá trị* của bạn – mục đích bạn thức dậy và đi làm mỗi ngày. Những quy chuẩn hữu hình đó có thể mang tới tác động mạnh mẽ giúp bạn nâng cao khả năng tập trung vào các yếu tố thiết yếu.

Dù hoàn toàn đồng ý rằng phải giữ cho không gian làm việc được sạch sẽ, nhưng tôi cho rằng điều quan trọng hơn là phải hiểu chính mình và thiết kế một không gian làm việc phù hợp với tính cách và giá trị của bạn. Nếu, ví dụ, một trong top 3 giá trị sự nghiệp của bạn là “tập trung” hay “hiệu quả”, một không gian làm việc có tổ chức và có hệ thống sẽ giúp bạn thực hiện điều đó. Ngược lại, nếu

“sáng tạo” là một trong top 3 giá trị sự nghiệp, có thể bạn nên cho phép mình được thoải mái hơn. Có thể bạn sẽ mang đến một số tác phẩm nghệ thuật hay cây bút hoặc cuốn sổ nhiều màu. Ngay cả khi không gian cá nhân hiện tại của bạn tại nơi làm việc là tủ đựng đồ hoặc một cái giá, làm thế nào để nó phản ánh giá trị sự nghiệp của mình? Điều quan trọng ở đây là khi không gian làm việc nhắc nhở bạn về những gì bạn coi trọng, bạn sẽ có thêm động lực để xây dựng một sự nghiệp tương ứng.

ĐẠI DIỆN TRỰC QUAN VỀ GIÁ TRỊ CỦA BẠN

Cần nhắc nhở bổ sung thêm bất kỳ thứ gì dưới đây vào khu vực làm việc như một lời nhắc nhở về các giá trị của bạn:

- Tác phẩm thư pháp ghi lại một trong những câu nói tạo động lực cuộc sống của bạn – hoặc tốt hơn là ba giá trị dẫn dắt sự nghiệp của bạn.

- Ảnh của gia đình và bạn bè.
- Bản in cây giá trị của bạn từ chương 2.
- Món quà thủ công từ một người quan trọng.
- Tác phẩm hội họa hoặc nhiếp ảnh đại diện cho một trong những giá trị, như niềm đam mê của bạn đối với thiên nhiên, du lịch hoặc một lần nỗ lực từ thiện.

Quản lý thời gian và năng suất

Một người theo chủ nghĩa tối giản thực sự là người hiểu khả năng của mình và sử dụng chúng, ưu tiên cho những công việc phù hợp với khả năng vì đó là nơi người ấy có thể đóng góp nhiều nhất. Một người theo chủ nghĩa tối giản thực sự biết rằng không ai có thể làm tất cả; người này cho phép mình được ưu tiên những công việc quan trọng nhất và không lo nghĩ về những nhiệm vụ ít quan trọng.

Sử dụng các cách sau để giúp bạn ưu tiên làm việc và tập trung hơn vào các nhiệm vụ quan trọng nhất. Nếu công việc hiện tại của bạn có vẻ vẫn hiệu quả, hãy thỏa sức áp dụng những phương pháp dưới đây cho một dự án, nghề tay trái hay sở thích bên ngoài nơi làm việc.

1. Tự hỏi có gì chỉ bạn mới làm được

Bạn có thể sẽ mất rất nhiều năm tự nghiên cứu bản thân mới có thể trả lời câu hỏi này, nhưng tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có một bộ tài năng độc đáo của riêng mình – và ta có thể phóng đại sức ảnh

hưởng của mình với thế giới khi phát hiện và sử dụng những khả năng đó. Nếu bạn đang tìm kiếm tài năng của mình, hãy bắt đầu bằng cách chú ý đến một thứ tôi cho là đáng chú ý nhất: năng lượng của bạn. Bạn sẽ biết mình đang làm việc bằng tài năng của mình – sử dụng các điểm mạnh của riêng mình – khi công việc khiến bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng thay vì kiệt sức.

Khi đã biết chính xác loại công việc nào đem lại năng lượng cho bạn, bạn có thể đặt nó làm ưu tiên và tạo ra đóng góp to lớn nhất ở nơi làm việc của mình (và có thể là cả thế giới nói chung).

2. Ưu tiên nhiệm vụ thiết yếu

Đầu tư nửa giờ để liệt kê tất cả những nhiệm vụ liên quan đến công việc trong một tuần điển hình. Khoanh tròn những việc thiết yếu với bạn (mà không phải ai khác), ghi chú rõ các lĩnh vực mà nhiệm vụ phù hợp với tài năng của bạn. Đó là công việc quan trọng nhất và nên được ưu tiên hàng đầu – và cũng nên được ưu tiên nhất mỗi tuần.

Tiếp theo, phân tích danh sách xem bạn có thể loại bỏ hoặc đơn giản hóa điều gì. Ví dụ, bạn có thể bỏ một tài khoản mạng xã hội không thu hút thêm khách hàng tiềm năng không? Có cuộc gặp hằng tuần nào có thể biến thành một cập nhật qua email giản tiện được không? Có điều gì bạn có thể dễ dàng ủy thác cho người khác không? Đơn giản hóa danh sách nhiệm vụ của bạn và dành nhiều thời gian hơn cho công việc giúp bạn tỏa sáng sẽ khiến bạn tập trung hơn và kết nối với các giá trị sự nghiệp – cũng như dần hạnh phúc và bớt stress hơn.

3. Loại bỏ sự thất thoát thời gian

Cần có sự nhạy bén đáng kể về tinh thần để làm việc sâu – chúng ta định nghĩa bất kì công việc nào đòi hỏi nhận thức là làm việc sâu. Ngay cả công việc khiến bạn thấy thỏa mãn và tràn đầy năng lượng cũng đòi hỏi rất nhiều tập trung và ý chí để bước vào trạng thái tập trung say sưa và giữ được sự tập trung đó. Bộ não của chúng ta thường tìm kiếm những thứ gây xao nhãng, chẳng hạn như ăn uống, mua sắm, chơi trò chơi video, lướt điện thoại, trả lời tin nhắn và email – để chống lại việc tiến vào trạng thái đó.

Giảm bớt việc thất thoát thời gian bằng cách nhận diện và hạn chế chúng. Trong ba ngày, hãy theo dõi bản thân trong ngày làm

việc. Mỗi khi bạn thôi làm và phân tâm, hãy ghi chú lại. Sau ba ngày, bạn sẽ có thể xác định được những tác nhân gây xao nhãng thường gặp, giúp bạn kiểm soát bản thân tốt hơn và tạo ra giới hạn để tránh việc lãng phí thời gian. Ví dụ, nếu mạng xã hội thường kéo bạn ra khỏi những giờ làm việc chất lượng, hãy dùng tính năng theo dõi thời gian bạn đã dành ra để lướt mạng ở trên điện thoại, hoặc tải phần mềm có thể chặn, hạn chế hoặc theo dõi việc sử dụng mạng xã hội của bạn.

4. Đơn nhiệm

Hầu hết cái chúng ta coi việc “đa nhiệm” thực chất là việc não bộ thay đổi rất nhanh từ một nhiệm vụ này sang nhiệm vụ khác và ngược lại. Các nhà nghiên cứu gọi thời gian chúng ta bị mất giữa các nhiệm vụ là “chi phí chuyển đổi” và mặc dù những giây mất đi có vẻ không đáng kể, nhưng khi bạn liên tục chuyển đổi giữa các nhiệm vụ thì khoảng thời gian cộng gộp lại rất lớn. Vì lẽ đó, bề ngoài đa nhiệm có vẻ là hiệu quả nhưng thực ra lại gây mất thời gian và tăng khả năng mắc lỗi. Ngoài ra, đa nhiệm sử dụng hết glucose oxy hóa trong não – loại nhiên liệu chúng ta dùng để tập trung vào công việc quan trọng nhất.

Khi nào bạn đa nhiệm trong công việc? Bạn có nghe đài trong khi làm các nhiệm vụ quản lý không?

Bạn có vừa đếm tiền vừa trò chuyện với đồng nghiệp vào cuối ca bán hàng? Bạn có để thông báo làm gián đoạn dòng chảy sáng tạo? Tiết kiệm thời gian và tập trung hơn cho công việc quan trọng nhất bằng cách ít làm đa nhiệm hơn và làm đơn nhiệm nhiều hơn.

5. Chừa không gian cho não

Nhiều giám đốc của Thung lũng Silicon mặc trang phục giống nhau mỗi ngày là có lí do. Những quyết định chúng ta đưa ra, từ cách ăn mặc đến cách dùng thời gian... thường làm chúng ta kiệt sức. Các nhà nghiên cứu thậm chí còn đặt cho nó một cái tên: “quyết định mệt mỏi”. Dù quyết định trông có vẻ vụn vặt đến đâu, càng ít quyết định nghĩa là ít áp lực lên nhận thức hơn – và từ đó sẽ càng sáng suốt hơn.

Ngược lại, biến điều gì thành một thói quen có nghĩa là đưa nó vào chế độ lái tự động và giải phóng lượng áp lực lên nhận thức. Bạn có thể biến việc gì thành chế độ tự động bằng cách tạo thành

thói quen? Trong công việc, thói quen có thể trải qua các việc từ thời gian kiểm tra email trong ngày đến đồ bạn ăn vào bữa trưa để cung cấp năng lượng cho buổi chiều. Lượng áp lực lên nhận thức nhẹ hơn giúp bạn có nhiều không gian để theo đuổi tài năng của mình.

6. Tối ưu hóa ngày làm việc dựa trên năng lượng

Có phải công việc của bạn thường không đạt năng suất sau bữa trưa? Có phải bạn làm các công việc sáng tạo tốt nhất vào đầu giờ làm việc buổi sáng? Hay vào tối muộn? Cho dù là sắp xếp các buổi họp hành chính vào thời gian buổi chiều mệt mỏi thường lệ của bạn hay tạo ra những khoảng thời gian riêng biệt để làm những công việc bạn giỏi nhất, hãy chú ý tới dòng chảy năng lượng của bản thân khi lên lịch một ngày làm việc của bạn.

7. Nghỉ ngơi có mục đích – ra ngoài trời nếu có thể

Mặc dù cho đến giờ, chúng ta chủ yếu thảo luận về cách đưa bộ não vào “trạng thái tập trung”, tuy nhiên bộ não của chúng ta có một trạng thái khác – “trạng thái khuếch tán”, góp phần giúp chúng ta đưa ra những ý tưởng hay nhất cho thế giới. Ở trạng thái khuếch tán, não được tự do vẩn vơ, mơ mộng. Người ta từng cho rằng bộ não ngừng hoạt động khi đang mơ mộng, việc quét não cho thấy thực chất các hoạt động lại tăng lên ở một vài vùng của não khi tâm trí ta được nghỉ vẩn vơ. Đó là lý do tại sao mọi người thường có được ý tưởng hay nhất khi đang hút bụi, tắm, hoặc lái xe trên một đoạn đường cao tốc dài. Bộ não tạo ra các kết nối khi được giải phóng.

Để giải phóng não bộ, hãy nghỉ ngơi thường xuyên nhưng cần chú ý đến chất lượng của những lần nghỉ. Bất cứ ai từng làm việc trong văn phòng sẽ cảm thấy sự khác biệt giữa nghỉ ngơi trên ghế sofa cứng quèo trong phòng chờ với vận động một chút và hít thở không khí trong lành. Các nghiên cứu cũng đồng tình rằng việc ra ngoài hít thở không khí thường tạo sự phục hồi tốt hơn các cách khác, còn tôi tin rằng thiên nhiên có xu hướng thúc đẩy những kết nối tốt hơn.

Các mối quan hệ trong công việc

Tôi tin rằng các mối quan hệ là yếu tố lớn nhất để đo sự thỏa mãn của cuộc sống. Các mối quan hệ công việc cũng không phải là ngoại lệ. Như hầu hết mọi người, tôi có rất nhiều loại mối quan hệ

công việc khác nhau. Ngày ngày tôi ăn trưa với hai người phụ nữ tử tế nhất, thông minh nhất tôi từng quen – kiểu người truyền cảm hứng khiến bạn muốn vượt lên trên chính mình. Tôi cũng từng nghe người khác kể những câu chuyện không hay về đồng nghiệp của mình – hay tệ hơn, cố làm các đồng nghiệp đấu đá nhau. Nhiều lúc, “đồng nghiệp” duy nhất của tôi là các nhà văn và các doanh nhân online khác, những người tôi coi là bạn thân nhưng chưa bao giờ gặp ngoài đời thực.

Vấn đề ở đây là mặc dù chúng ta có quyền kiểm soát chung đối với những người ta chọn dành thời gian riêng tư cùng, tuy nhiên ta không có được mức kiểm soát ấy ở nơi làm việc. Dành vài phút để suy nghĩ về từng đồng nghiệp của bạn và những gì họ mang lại cho bạn. Họ có truyền cảm hứng để bạn dồn năng lượng vào công việc quan trọng nhất không? Họ có phải là hình mẫu cho các giá trị bạn muốn mang đến cho sự nghiệp? Hay họ có xu hướng phàn nàn, mất tập trung, buôn chuyện và hủy hoại người khác?

Mặc dù không thể thay đổi những người xung quanh, nhưng chúng ta có thể tạo ra các mối quan hệ công việc vừa ý hơn, bất kể tình huống ra sao. Dù đồng nghiệp, cấp dưới hay thậm chí là quản lý khiến bạn không đạt được những trải nghiệm như mình mong đợi ở nơi làm việc, hãy thử các cách sau:

- Thử nghiệm các cách có thể gợi lên sự tích cực trong một đồng nghiệp rắc rối. Ngay cả người cá biệt nhất cũng có thể tỏa sáng trong hoàn cảnh phù hợp. Có lẽ đồng nghiệp bi quan của bạn chỉ cần bạn thật sự lắng nghe, hoặc người đồng nghiệp luôn bày trò cần ý thức được rằng công việc của người đó sẽ được cả nhóm đánh giá. Tập trung vào phẩm chất tốt của người này và giúp người đó làm điều tương tự.

- Sẵn sàng có một cuộc trò chuyện khó khăn. Bạn không bao giờ biết rằng khi nào chỉ một vài từ được truyền đạt khác đi bằng sự trung thực và thái độ đúng đắn sẽ làm được những gì. (Và nếu không tạo ra thay đổi gì thì ít nhất bạn biết mình đã nói thật).

- Xây dựng sự tử tế hiếm hoi. Người này có thể không dễ làm việc chung nhưng nếu một mối quan hệ công việc tiếp diễn là không thể tránh khỏi, tốt nhất là nên mở cửa chào đón bằng thái độ lịch sự nhất quán còn hơn đóng chặt cửa lại.

- Nếu tất cả các cách trên đều thất bại, làm hết sức có thể để có thật nhiều thời gian làm việc với những người làm bạn vui vẻ. Tìm kiếm những trách nhiệm mới giúp kết nối bạn với một nhóm khác, hoặc thậm chí là tìm một vai trò mới trong công ty. Hiển nhiên những thay đổi như thế không tự nhiên mà thành, việc sắp xếp các mục tiêu dài hạn để dần dần cải thiện môi trường làm việc là một ý hay. Bạn có quyền được bảo vệ thời gian, cảm xúc và không gian tinh thần của mình, đồng thời chủ động cải thiện trải nghiệm hằng ngày.

BẠN LÀM VIỆC ĐỂ SỐNG HAY SỐNG ĐỂ LÀM VIỆC?

Tôi đang ngồi trong quán cà phê thì một quý ông lớn tuổi hỏi liệu chỗ đối diện tôi đã có ai ngồi hay chưa. Yêu cầu này làm tôi ngạc nhiên, vì đây là bàn cho hai người, và xung quanh rải rác những cái bàn trống trải khác. Tôi mỉm cười, đẩy laptop đến góc bàn và mời ông ngồi. Tôi bị giằng xé giữa việc muốn làm việc cho xong, trong khi biết rằng cuộc trò chuyện với người đàn ông ăn mặc chỉnh tề với dáng hình giống như một người ông đáng mến này có lẽ sẽ đem lại nhiều giá trị hơn công việc tôi định hoàn thành chiều hôm đó.

Ông đùa rằng ở độ tuổi của mình, chẳng có lí do gì mà không đưa ra những câu hỏi chột nảy ra trong đầu, vì vậy ông bắt đầu hỏi về gia đình, sở thích, công việc của tôi, cùng với đó là chia sẻ một ít câu chuyện nhỏ về quá khứ của ông. Sau khi uống xong cốc cà phê và cầm lấy chìa khóa và ví của mình, ông đã nói một câu làm tôi nhớ mãi: “Giá mà hỏi bằng tuổi cô, tôi dồn toàn bộ sự tập trung vào những điều quan trọng hơn thì tốt biết bao. Tôi đuổi theo rất nhiều sự xao nhãng – những lần thăng chức tôi không thực sự mong muốn, những giờ làm việc dài đằng đẵng khiến tôi phải xa nhà, sự trung thành với sếp còn nhiều hơn với *chính bản thân* tôi. Nếu được làm lại, tôi sẽ làm khác đi.”

Khi ông đứng thẳng dậy và chúc tôi điều tốt lành, tôi đã nghĩ về việc dù không biết bên trong ngôi nhà của ông trông ra sao nhưng đứng trước mặt tôi đây là một người theo chủ nghĩa tối giản. Cuộc đời đã cho ông một tư duy tối giản, dù cho phải mất hàng thập kỉ ông mới hiểu ra được.

Không bao giờ quá muộn để bắt đầu sống theo cách bạn muốn. Tôi không nói bạn phải đột ngột bỏ việc và bắt đầu đi du lịch thế giới bằng xe tải (mặc dù nếu trái tim đang mách bảo bạn như vậy thì cứ

tự nhiên mà đi du lịch đi!). Nhưng bạn có thể tạo ra những thay đổi nhỏ tiến dần đến sự cân bằng giữa công việc/cuộc sống như bạn muốn, từ tham gia một lớp học, tập trung năng lượng vào nghề tay trái hơn, dành riêng thời gian để du lịch hay đơn thuần là dành nhiều thời gian chất lượng hơn ở nhà – bắt đầu từ hôm nay.



5. Cuộc sống gia đình

Ở độ tuổi 11, con trai cả của tôi đã không còn nét mũm mĩm của trẻ con nữa; thay vào đó xương sườn của thằng bé lộ rõ và chân tay dài ra. Gần đây, khi tôi đang ngồi trên một chiếc ghế xếp hướng ra biển thì con bước đến trước mặt tôi để nói điều gì đó. Tôi kéo tay con và con hạnh phúc chui vào lòng tôi. (Buồn thay, điều này không còn xảy ra thường xuyên nữa!).

Tôi chăm chú nhìn về phía chân trời và tận hưởng khoảnh khắc này, làn sóng lẫn tăn trước mắt tôi với đứa con đầu tiên đang cuộn tròn trong lòng. Thằng bé không ở lại lâu, nó phóng ra để đuổi theo anh chị em của mình lướt sóng. Khi cảm nhận được cảm giác mát lạnh ập đến nơi cơ thể ấm áp của con vừa rời đi, tôi dấy lên cảm giác biết ơn với rất nhiều khoảnh khắc chậm rãi – như thế này – mà chúng tôi đã chia sẻ với tư cách là một gia đình.

Tôi cảm thấy biết ơn vì trong thời thơ ấu của các con, chúng tôi đã ưu tiên việc vui chơi nhẹ nhàng xung quanh nhà thay vì những hoạt động dày đặc, đầy tính cạnh tranh; chúng tôi đã chọn những chuyến đi chơi gia đình, thư giãn ngoài thiên nhiên thay vì các buổi tiệc sinh nhật, diễn độc tấu và các giao ước. Tôi biết rằng nhịp độ của chúng tôi không dành cho tất cả mọi người, nhưng tôi cũng biết rằng nó phù hợp với chúng tôi, đó mới là điều quan trọng.

Nếu ngay bây giờ tôi có thể nắm lấy vai bạn và kể cho bạn nghe một điều về cuộc sống gia đình hiện đại, tôi sẽ nói rằng cuộc sống gia đình của bạn không cần phải giống như người khác. Bạn không việc gì phải hối hả; bạn không cần phải đuổi kịp. Mỗi bữa tiệc sinh nhật bạn tổ chức không cần phải tầm cỡ như những bài đăng trên Pinterest. Các buổi chiều không cần phải lên lịch dày đặc với tập luyện và năng suất.

Bạn không cần phải cạnh tranh với chính mình hay bất cứ ai. Bạn có thể xây dựng cuộc sống gia đình theo cách của bạn – cảm nhận sự thoải mái và nhẹ nhõm không thể đo đếm vì biết rằng cách này phù hợp với mình.

SUY NGÃM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2, tập trung vào top 3 giá trị trong lĩnh vực “gia đình”. Viết chúng ra đây và sử dụng chúng làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

1. _____
2. _____
3. _____

Dành thời gian viết vào sổ hoặc suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào với tư cách là thành viên của gia đình? Bạn muốn gia đình mình cảm thấy thế nào? Viễn cảnh bạn tưởng tượng về gia đình của mình là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH TỐI GIẢN

Đến giờ bạn đã hiểu rằng một cuộc sống tối giản – trong trường hợp này là cuộc sống gia đình tối giản – không nhất thiết là phải cắt giảm mọi thứ xuống mức tối thiểu; nó đơn giản chỉ là một cuộc sống được xây dựng trên những gì quan trọng với bạn. Một khi bạn đã biết các giá trị dành cho đời sống gia đình của mình, bạn có thể áp dụng các phương pháp dưới đây để bắt đầu sống như mong muốn.

Tuy một vài phương pháp trong chương này chỉ áp dụng riêng cho những ông bố, bà mẹ đang nuôi dạy trẻ, những phương pháp còn lại có thể thoải mái áp dụng cho bất cứ kiểu gia đình nào.

Lịch trình của gia đình

“Chào! Cũng lâu rồi nhỉ! Dạo này các cậu sao rồi?”, tôi nói khi gặp một người bạn gần đây.

“Ồi cậu biết đấy,” cô trả lời. “Bọn tớ đang vất vả lắm! Dạo này công việc bận chết được, mấy tuần trước mẹ tớ bị bong gân cổ tay nên tớ cố gắng để gặp mẹ nhiều hơn. Bọn tớ có ba buổi chơi thể thao vào cuối tuần ở ba nơi khác nhau. Thêm nữa, có một bữa tiệc sinh nhật của một đứa bạn cùng lớp với con tớ, rồi chồng và tớ phải đi gây quỹ vào tối thứ Bảy... Nhưng cậu hiểu mà.”

Vấn đề là... Tôi không *thực sự* hiểu, ít nhất là không hoàn toàn. Giống như bất kỳ gia đình nào, gia đình chúng tôi có những đợt bận rộn hơn các đợt khác. Có những lúc bóng đá chiếm một phần lớn

những buổi cuối tuần hoặc khi lịch công tác của chồng tôi khiến tôi phải xoay sở ở nhà nhiều hơn. Nhưng thông thường chúng tôi trải qua các đợt đó rồi quay ngược về giá trị cốt lõi của gia đình chúng tôi: Một nhịp độ mang lại cảm giác thoải mái và cân bằng.

Chúng ta sống trong một nền văn hóa nơi mà giá trị của chúng ta dường như được đo lường bởi sự bận rộn. Với tư cách là cha mẹ, có một định luật ngầm rằng nếu bạn không cung cấp cho con mọi thứ, bạn sẽ ngăn chúng khỏi một tương lai thành công. Làm sao chúng có thể trở thành vận động viên kiêm sinh viên đại học nếu không chơi trong đội thể thao từ hồi mẫu giáo? Làm sao chúng có thể tìm thấy đam mê của mình nếu không được thử tất cả các câu lạc bộ, bộ môn thể thao và các cơ hội ngoài kia?

Tôi nghĩ vấn đề ở đây là do mọi người giả định rằng *bận rộn* tức là tốt hơn. Tận sâu thẳm trong lòng, bạn thực sự muốn gì cho gia đình? Một lịch trình dày đặc hay có thời gian để tạo ra những kỉ niệm chân thực cùng nhau? Còn con bạn thì sao? Một học bổng danh giá hay một đời với những việc có ý nghĩa? Một cú ném bóng ba điểm hoàn hảo hay những bài học cuộc sống bạn có thể có được nhờ luyện tập một kĩ năng? Toàn điểm A hay hiểu rằng chúng sẽ luôn được bố mẹ yêu thương dù có chuyện gì xảy ra?

Hãy nhìn vào lịch của bạn. Trong nhật kí, viết ra mọi lịch trình của gia đình trong hai tuần tới. Sau đó viết ra ba giá trị hàng đầu cho cuộc sống gia đình của bạn. Tiếp theo, gạch bỏ mọi hoạt động không khớp trực tiếp với một trong các giá trị. Nó nói lên điều gì về cách bạn dành thời gian cho gia đình? Các hoạt động và cam kết đã đóng góp cho giá trị của bạn như thế nào? Bạn cần bỏ điều gì? Hãy kiên quyết tạo ra vài thay đổi ngay hôm nay.

Lên kế hoạch cho bữa ăn

Đối với một số người, việc thông thả chuẩn bị một bữa ăn ngon là một hình thức chánh niệm, đây là khoảng thời gian khi thế giới tĩnh tại và bạn chỉ có thể nghe tiếng xèo xèo của tỏi khi được đảo với dầu sôi. Với nhiều người, nấu ăn là thời gian để vui cười và trò chuyện với các thành viên hay tụ tập trong nhà bếp gia đình. Còn một số người, đồ ăn đơn giản là cái cần đặt lên bàn.

Dù bạn thuộc về loại nào, điều quan trọng nhất là bạn thừa nhận và chấp nhận nó. Hiểu giá trị của bạn và làm những gì phù hợp. Ví

dụ, nếu kết nối là một trong top 3 giá trị về gia đình của bạn, có thể bữa ăn gia đình sẽ là một phương tiện đẹp để cho việc đó. Nhưng nếu việc nấu ăn cho cả nhà khiến bạn cảm thấy như một nghĩa vụ hơn là món quà, bạn có thể tìm hàng trăm cách khác để đưa sự kết nối vào lịch trình của gia đình.

Bởi vì đây là một cuốn sách về đơn giản hóa, tôi sẽ giả định rằng bạn cần một vài sự trợ giúp để có thể mang các món ăn lên bàn ăn theo những cách không làm tăng thêm sự căng thẳng cho cuộc sống của bạn. Ba phương pháp lên kế hoạch cho bữa ăn đơn giản dưới đây giúp đảm bảo rằng các bữa ăn sẽ hỗ trợ cho giá trị của bạn dù là bằng cách thúc đẩy kết nối hay đơn giản là không gây thêm căng thẳng cho bạn nữa. Hãy thử nghiệm với một trong những cách tiếp cận riêng rẽ sau.

Phương pháp đơn giản 1: Lên kế hoạch hằng tháng

Vào cuối mỗi tháng, hãy lên kế hoạch cho mỗi bữa ăn của 30 ngày kế tiếp. Viết kế hoạch mỗi bữa lên một cuốn lịch có thể giúp bạn dễ dàng bám sát kế hoạch. Đánh giá xem những ngày nào trong tuần bạn sẽ có nhiều thời gian hơn những ngày khác và lên lịch nấu ăn công phu hơn cho những ngày đó – lên lịch để dành ăn đồ ăn thừa vào những hôm gia đình bạn hay bận. Ví dụ, nấu một bữa to vào Chủ nhật hằng tuần, và sau đó lên lịch sử dụng số thức ăn thừa đó mỗi thứ Ba, buổi tối bận rộn nhất trong tuần. Vào ngày đầu tiên mỗi tuần, hãy xem bảy bữa ăn tiếp theo bạn đã sắp xếp và lên danh sách thực phẩm. Cố gắng chỉ mua thức ăn tuần một lần để tiết kiệm thời gian và tiền bạc.

Một kế hoạch hằng tháng mất khoảng một giờ đầu tháng để tạo, tiếp theo là khoảng 15 phút mỗi tuần để viết ra danh sách thực phẩm trong bảy ngày tới. Nhưng phương pháp này giúp rút bớt đáng kể thời gian và sự mệt mỏi trong tháng. Và nếu bạn lưu lịch ăn uống của bạn trong một khoảng thời gian, bạn có thể sẽ có hàng tá ý tưởng về bữa ăn để tiếp tục phát triển.

Phương pháp đơn giản 2: Lặp lại theo tuần

Sử dụng bốn tờ ghi chú (cho mỗi tuần trong tháng), ghi lại bảy bữa ăn khác nhau trên mỗi tờ. Ở mặt sau của mỗi tờ, viết danh sách thực phẩm cho các bữa ăn tuần đó. Vào đầu mỗi tuần, mang theo một tờ mỗi khi đi tới cửa hàng thực phẩm, thế là bữa ăn lẫn danh

sách mua sắm của bạn đều đã sẵn sàng. Theo phương pháp này, bạn sẽ lập lại bữa ăn sau mỗi 28 ngày hoặc cho đến khi bạn bỏ thêm tờ ghi chú mới vào. (Tôi còn làm tới mức ép plastic các tờ giấy và giữ trong ví cơ!).

Phương pháp đơn giản 3: Ngày chủ đề trong tuần

Phương pháp này có lợi cho cả trẻ em lẫn người lớn vì mọi người đều biết mỗi ngày nên trông đợi điều gì (và bởi vì việc có vắn cũng vui nữa!). Bạn có thể chọn bất kỳ chủ đề gì và cách sắp xếp nào phù hợp, ý tưởng chung là như sau:

Thứ Hai bai bai thịt

Thứ Ba taco

Thứ Tư tự do

Thứ Năm hầm nhừ

Thứ Sáu pizza

Thứ Bảy sáng/tối một bữa

Chủ Nhật súp và sandwich

Bạn đã có vài phút để nghĩ *cách* bạn muốn nấu ăn cho gia đình, hãy dành chút thời gian để suy nghĩ xem bạn muốn cho gia đình ăn *cái gì*. Lật lại top 3 giá trị của lĩnh vực “sức khỏe và tinh thần” và xét xem thói quen ăn uống của bạn có đang hỗ trợ cho giá trị và mong muốn của bạn về sức khỏe của bản thân và gia đình hay không – bạn có thể có những thay đổi nhỏ ở đâu để hỗ trợ mong muốn của mình tốt hơn.

NHẬN SỰ GIÚP ĐỠ VỚI TƯ CÁCH LÀ CHA MẸ: ĐỪNG LÀM MỘT MÌNH

Đối với những người đang nuôi con, tôi không tin số mệnh của bạn là phải nuôi dạy con đơn độc. Tuy nhiên, việc xây dựng một hệ thống hỗ trợ trong giai đoạn cuộc đời thiếu thốn thời gian và sức lực có thể gặp nhiều khó khăn.

Nhưng hãy nghĩ thế này: Sẽ thế nào nếu bạn tin rằng con bạn có thể chơi quanh khu phố với những người hàng xóm quan sát và bảo vệ? Sẽ thế nào nếu biết rằng khi cần sự giúp đỡ – từ việc chở con bạn đi học khi bạn đang bận bịu, cho tới việc chở mấy lít sữa đến nhà bạn khi bạn không tự tin mang con đi cùng đến cửa hàng thực phẩm – tất cả những gì bạn chỉ cần làm là nhắn tin hay gọi điện? Quan trọng hơn, sẽ thế nào khi biết rằng vào những thời điểm tồi tệ

nhất với tư cách là cha mẹ, bạn có thể xuất hiện trước cửa nhà bạn bè mà không cần phải lo nghĩ?

Nếu bạn muốn nuôi dưỡng một cuộc sống gia đình dựa trên các giá trị của bạn và sống với nhịp độ không hỗn loạn, bạn phải sẵn sàng đầu tư vào cộng đồng của mình và cho phép họ khai thác từ bạn. Nhờ một người bạn hay một thành viên trong gia đình chỉnh sửa đồng phục nhảy của con gái bạn hoặc chở con trai bạn về từ nơi cắm trại. Nhờ giúp đỡ và đổi lại hãy đề nghị giúp đỡ người khác, bởi một mạng lưới mà bạn có thể dựa vào sẽ tạo ra một sự khác biệt rất lớn đối với cuộc sống gia đình bạn muốn xây dựng.

Việc nhà

Không ai muốn dành hàng giờ đồng hồ mỗi tuần để kiểm soát tình trạng của ngôi nhà. Theo tôi, hầu hết những người theo chủ nghĩa tối giản đều không sẵn lòng làm vậy bởi vì họ biết điều gì là quan trọng nhất và muốn dùng tài năng của mình vào những mục đích to lớn hơn là giặt ủi hay dọn vườn. May mắn thay, bất cứ ai trong chúng ta đều có thể thực hiện một cách tiếp cận tối giản với trách nhiệm trong nhà, bắt đầu với ba phương pháp sau.

1. Sở hữu ít hơn – và quan sát hệ thống trong nhà của bạn thay đổi ra sao

Gần đây một ông bố đã có hai người con nói với tôi rằng ông và vợ đã thực hiện một công cuộc thanh lọc đồ đạc đáng kể vào nửa năm trước.

“Tôi nghĩ gia đình chúng tôi sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn,” ông nói. “Ít bị bó buộc bởi đồ đạc hơn. Nhưng điều tôi không lường trước được là lượng thời gian rảnh mà việc thanh lọc đồ đạc mang lại – không chỉ thời gian xáo trộn đồ đạc lung tung và bảo dưỡng chúng mà còn thời gian giặt ủi, dọn dẹp bữa ăn, duy trì sân vườn và nhiều thứ khác. Những việc lặt vặt mà tôi chưa từng liên hệ với những đồ đạc của tôi.”

Sống với ít đồ đạc hơn có nghĩa là bạn có ít để sắp xếp đồ hơn; hệ thống trong nhà của bạn trở nên hiệu quả hơn. Thay vì đào bới ngăn kéo đựng đồ để tìm một cái spatula nhất định, bạn có thể lôi nó ra ngay, vì bạn chỉ sở hữu một cái. Thay vì 10 phút dọn sàn phòng khách trước khi hút bụi, bạn nhặt một vài thứ và lên rồi bật máy hút bụi. Thay vì giặt lại hàng đồng quần áo vì bạn đã quên không gấp đồ

lâu đến mức bạn không thể nhận ra cái nào bẩn cái nào sạch nữa, bạn phải gấp đồ nhanh chóng nếu không bạn sẽ chẳng có gì để mặc. Nhân những hành động nhỏ đó với số lần bạn thực hiện chúng trong một tuần, và lượng thời gian bạn tiết kiệm sẽ trở nên đáng kể.

2. Xác định mức độ “sạch” phù hợp với giá trị gia đình

Nghe có vẻ trái ngược, đặc biệt là trong một cuốn sách về chủ nghĩa tối giản, nhưng tôi nghĩ một trong những điều tốt nhất mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể làm để tăng sự hài lòng khi ở nhà đơn giản chỉ là quyết định mức độ lộn xộn mà chúng ta có thể chịu đựng được.

Đọc lại top 3 giá trị cho cuộc sống gia đình và nghĩ xem sự sạch sẽ của ngôi nhà ảnh hưởng đến khả năng sống đúng với những giá trị đó của bạn như thế nào. Ví dụ, nếu giá trị của bạn là sống trong hiện tại, tình yêu và sự hài hước, bạn có thể tự đặt câu hỏi như thế này: Tình trạng ngôi nhà ảnh hưởng đến khả năng sống cho hiện tại và dành tình yêu thương cho gia đình của tôi như thế nào? Tôi có thể ngừng kì vọng điều gì để sống phù hợp nhất với các giá trị của tôi ở nhà? Ví dụ, liệu tôi có thể chấp nhận một mức độ lộn xộn nhất định nếu điều đó có nghĩa là bớt căng thẳng với các thành viên trong gia đình hơn? Tôi có thể đối mặt với sự sạch sẽ (hoặc không!) của căn nhà một cách hài hước hơn được không?

Tôi tin chắc rằng – và bất kỳ người theo chủ nghĩa tối giản nào tôi từng gặp sẽ chứng thực – rằng việc dọn dẹp dễ dàng hơn nhiều khi bạn sống với ít đồ đạc hơn. Nhưng kể cả trong những giới hạn đó, nó giúp bạn trở nên thực tế về việc tình trạng của ngôi nhà ảnh hưởng đến khả năng luyện tập các giá trị và sống theo mong muốn của bạn như thế nào. Bạn có thể thấy rằng một số việc nhà đơn giản là cứ để cho ngày khác thì hơn.

3. Chia sẻ trách nhiệm

Đôi khi tôi nghĩ mình là cột chính của một cái lều. Tôi có thể ra sức giữ cho lều dựng lên và làm căng tấm vải bạt, nhưng không có cách nào khác: Tôi không thể làm một mình. Khi các cột khác cùng tham gia, nối với tôi ở trung tâm và từ đó vươn ra, chiếc lều mới có thể che phủ nhiều diện tích hơn. Ảnh hưởng của tôi đến gia đình – và tác động của tôi đến thế giới – chắc chắn sẽ mạnh mẽ hơn nhiều khi tôi chấp nhận sự giúp đỡ từ người khác.

Các cột khác cùng giữ lều *của bạn* có thể là cha mẹ bạn, vợ chồng, con cái, người giúp việc, hàng xóm, người giữ trẻ, người bạn hoặc bất kỳ sự kết hợp nào ở trên. Nhìn nhận họ bằng những gì họ làm và mời họ tiến sâu hơn vào vòng tròn bằng cách nhờ họ khi cần.

Nếu bạn là cha mẹ, dưới đây là một vài ý tưởng đồng thời là hệ thống đơn giản của gia đình tôi để giúp trẻ tham gia nhiều hơn vào việc duy trì lối sống của gia đình.

- Tôi đã từng nghe ai đó nói rằng nếu con bạn đủ tuổi để sử dụng một thiết bị cầm tay thì con đã đủ tuổi để giúp làm việc nhà. Những việc trẻ nhỏ có thể làm được sẽ khiến bạn ngạc nhiên, từ phân loại đồ giặt đến lau cửa sổ tới cất dụng cụ bằng bạc đi khi bạn bật máy rửa bát.

- Trong gia đình của chúng tôi, bắt đầu từ khoảng 3 hoặc 4 tuổi, chúng tôi đã cho các con làm những việc gọi là “công việc hằng ngày”, bao gồm dọn giường, cất giày, dọn bát đĩa của chúng từ bàn ăn và một vài trách nhiệm nhỏ khác. Ngoài ra, chúng tôi phân công mỗi đứa trẻ ít nhất một công việc lớn hơn (càng lớn càng thêm việc) mỗi năm, như giúp giặt đồ, vứt rác, lau bàn sau bữa ăn hay lấy đồ khỏi máy rửa bát. Chỉ định một công việc trong cả năm để đỡ mất công đoán mò và ngăn chặn việc cãi nhau xem ai làm việc gì. (Một cứu cánh cực xịn trong cuốn sách của tôi!).

- Miễn là bọn trẻ liên tục làm “việc hằng ngày”, chúng tôi sẽ cung cấp cả tá “việc nhà trả tiền” mà chúng có thể chọn làm bất kì lúc nào trong suốt tuần để kiếm được chút tiền.

Theo kinh nghiệm của tôi, phần khó nhất trong việc chia sẻ trách nhiệm trong nhà với các con – hay thật ra là với bất kì ai – là quyết định xem phải chấp nhận điều gì. Một đứa trẻ 8 tuổi sẽ không dọn dẹp quầy chính xác theo cách bạn muốn. (Về vấn đề này, bạn đời của bạn có lẽ cũng vậy!). Nhưng có còn hơn không, đặc biệt là khi nó có nghĩa là bạn có thể dành nhiều thời gian và sức lực cho những thứ thực sự quan trọng.

Bộ sưu tập đồ chơi của gia đình

Nếu bạn đã nuôi con nhỏ, bạn sẽ biết rằng đồ chơi xếp hình có thể gây bừa bộn cho căn nhà thế nào. Không ai có thể chất và tình

cảm đủ rộng lớn để tạo ra một cuộc sống có ý nghĩa khi họ tốn hầu hết thời gian để dọn đồ chơi.

Trong những năm đầu làm mẹ, mỗi ngày của tôi đều kết thúc chính xác theo cùng một cách: Kiệt sức và được khao khát được leo lên giường... nhưng thay vào đó phải đi xung quanh nhà, thu nhặt mấy món đồ chơi bất kì do bọn trẻ con lôi ra, chơi với chúng hai giây rồi *vứt lại ra sàn*. Trong một thời gian rất dài tôi đã chấp nhận điều này như một phần của cuộc đời tôi, một trong những trách nhiệm đi kèm với việc nuôi con nhỏ. Nhưng dần dà, tôi nhận ra rằng nếu tôi không muốn kết thúc mỗi ngày bằng việc thu nhặt xe tải và điện thoại đồ chơi, có lẽ tôi không cần làm thế. Đây là cách làm có tác dụng với tôi.

1. Quan sát những gì con bạn thực sự chơi

Tôi bắt đầu quan sát những cậu bé mới biết đi của mình cẩn thận hơn, chú ý đến những đồ chơi thu hút được sự chú ý của chúng hơn vài phút. Tôi cũng lưu ý tới những đồ chơi chúng kéo quanh nhà và gần như bỏ lại ngay.

Rồi một đêm khi các con đang ngủ, tôi lên vào phòng chúng và đóng hộp bất kỳ đồ chơi nào đã không đáp ứng các tiêu chí mới của tôi. (Khi bạn phải dọn dẹp với chiếc đèn pin trong tay, bạn biết mình là cha mẹ rồi đấy!). Các cậu bé của tôi thức dậy trong căn nhà chỉ còn 1/3 số đồ chơi và một bà mẹ tự hỏi mất bao lâu để chúng nhận thấy những gì bị thiếu.

Sự thật là chúng hầu như chẳng nhận ra. Chúng thậm chí hành động như thể số ít đồ chơi tôi để lại là đồ mới. Tôi so sánh điều này với quyết định mệt mỏi mà tôi đã trải qua khi đứng trước một tủ nhét đầy quần áo. Khi bạn có quá nhiều lựa chọn, bạn sẽ thường cảm thấy như không có lựa chọn nào. Sau khi tôi dọn sạch đồ chơi, các con của tôi không cần phải lục đống đồ chơi bừa bộn đã từng choán lấy tâm trí của chúng nữa.

Cho lần dọn dẹp đồ chơi đầu tiên, tôi đề nghị tạm thời giữ lại bất kì món đồ nào bạn nghĩ lỡ như con bạn sẽ thấy nhớ. Như vậy bạn sẽ có một lựa chọn là mang món đồ chơi yêu quý về nếu con bạn cứ liên tục hỏi về nó. Nhưng sau một khoảng thời gian định trước (khoảng hai đến bốn tuần), bỏ những đồ chơi không cần thiết đi để

chúng không trở thành đồ đạc cố định vĩnh viễn nằm trong tầng hầm hay nhà kho của bạn.

Sau lần dọn sạch đồ chơi đầu tiên, tôi nhận ra rằng những đồ chơi tôi để lại là những nhóm đồ xây dựng và kích thích trí tưởng tượng – loại mà trẻ con có thể chơi đi chơi lại nhiều lần và mỗi lần chơi lại bị hấp dẫn theo một cách khác nhau. Các khối gỗ, đường chạy bi ve, khối xếp hình LEGO... Đây là những loại đồ chơi đã cung cấp rất nhiều giờ quý giá cho gia đình tôi.

2. Xoay vòng nhóm đồ chơi bạn giữ

Tôi bắt đầu cất những bộ đồ chơi trên nóc tủ quần áo của con, mỗi lần chỉ để lại một bộ trên sàn phòng ngủ của chúng. Bất cứ khi nào chúng sẵn sàng cho một bộ mới, tôi sẽ nói với chúng rằng tôi có thể đổi sang bộ mới ngay khi chúng dọn hết bộ hiện tại. Chỉ trong vài ngày, tôi đã đi từ mỗi tối dọn một đồng đồ chơi tới gần như không bao giờ phải dọn tí đồ chơi nào nữa. Tôi nhận thấy rằng sở hữu số lượng nhỏ bộ đồ chơi là tất cả những gì chúng ta cần, thay đổi chúng luân phiên sẽ giúp tạo cảm giác như mới mỗi lần lấy ra.

3. Trao đổi đồ chơi khi con lớn (nhưng đừng giữ đồ chơi cũ nhé!)

Giờ đây khi gia đình chúng tôi đã chào đón thêm một cô con gái, theo dõi ba đứa con lớn lên và thay đổi theo nhiều mặt. Chúng ta có thể đổi các khối gỗ in bảng chữ cái lấy bộ sưu tập LEGO đáng yêu, đổi chú ngựa con trong nhà lấy một bộ đồ chơi Shopkins, nhưng vẫn là loại đồ chơi thực sự thu hút sự chú ý của chúng, khơi dậy sự sáng tạo của chúng và khiến cha mẹ của chúng cảm thấy thoải mái cùng một lúc.

Hết bậc cha mẹ này đến bậc cha mẹ khác đã chia sẻ với tôi rằng gia đình họ đã vận hành tốt hơn nhiều khi có ít đồ chơi hơn. Các con ít đánh nhau hơn, chúng trở nên sáng tạo hơn với những đồ chơi sẵn có và tuyệt hơn cả là chúng biết đồ chơi sẽ ở đâu và có thể dọn dẹp sau khi chơi mà không bị bối rối hay choáng ngợp. Nếu bạn thấy hấp dẫn trước sự tự do về có được khi ít đồ chơi, hãy thử nghiệm với cách tiếp cận lấy-ít-làm-nhiều.

Thời gian rảnh: Tạo thời gian ẽ sống cho hiện tại

Tôi chưa từng đi một chuyến du lịch nào mà khi về tôi không có góc nhìn sáng rõ hơn và một bầu năng lượng mới để sống có mục

đích. Giống như việc leo núi hay ngắm buổi hoàng hôn tuyệt diệu, thời gian xa rời những chi tiết vụn vặt trong cuộc sống của giúp chúng ta một lần nữa nhìn thấy bức tranh toàn cảnh.

Thời gian rảnh rỗi với gia đình cho phép chúng ta lấy lại góc nhìn rộng hơn và thực hành bất cứ giá trị nào của gia đình đã bị chìm vào lịch trình hằng ngày và các loại trách nhiệm. Nếu giá trị gia đình của bạn bao gồm vẻ đẹp từ thiên nhiên và phiêu lưu, hãy sử dụng thời gian rảnh để khám phá kì quan tự nhiên gần nhà hoặc xa nhà. Nếu bạn coi trọng việc trải nghiệm các nền văn hóa khác với văn hóa của mình, hãy thử ăn tại một nhà hàng phục vụ ẩm thực Peru đích thực chẳng hạn – hoặc thay vào đó bạn có thể tiết kiệm và đi du lịch Peru!

Thời gian thanh thoi mang đến cho ta một kì nghỉ vô cùng cần thiết, rời khỏi những việc đang làm và những gì sắp đến; nó cho chúng ta cơ hội để sống cho hiện tại. Với tất cả những nỗ lực chúng ta đã bỏ ra để sống có mục đích, cả cá nhân lẫn gia đình, tôi tin rằng chúng ta cần phải cân bằng nỗ lực đó với thời gian sống là chính mình và tận hưởng sự đồng hành của những người yêu thương.

Cách bạn đưa thời gian thanh thoi vào cuộc sống gia đình hoàn toàn tùy thuộc vào tính cách, giá trị và giai đoạn cuộc đời của bạn. Có lẽ bạn thích đưa nó vào một cách tự nhiên, bởi thời gian thanh thoi sẽ không mang lại cảm giác thanh thoi nữa nếu bạn phải sắp xếp vào lịch. Hoặc có lẽ việc biết rằng gia đình sẽ giữ lịch ngày thứ Bảy đầu tiên mỗi tháng hoàn toàn tự do sẽ mang đến cho bạn sự nhẹ nhõm trong tháng, bởi vì bạn biết mình có sẽ có chút thời gian rảnh rỗi đáng để mong chờ. Hãy chắc chắn rằng bạn không đẩy thời gian đó đi qua xa và khiến nó không bao giờ xảy ra nữa. Bạn cần khoảng thời gian đó để hít thở, thư giãn và kết nối.

MANG TÌNH YÊU VÀ KẾT NỐI VÀO LỊCH TRÌNH CỦA GIA ĐÌNH

Tôi có một người bạn đánh thức con trai dậy mỗi sáng bằng cách leo lên giường ôm lấy con – bất kể thời gian buổi sáng trước khi đi học ngắn ngủi ra sao. Một độc giả đọc blog của tôi lâu năm bảo với tôi rằng cô sẽ nói: “Con yêu mẹ nhiều hơn!” mỗi khi cô đóng cửa dẫn đến căn hộ của mẹ mình.

Dù bạn chọn điều gì là giá trị của gia đình, tôi cá rằng hầu hết chúng ta đều có một chủ đề chung: một hình thức kết nối, sự gắn kết, thống nhất và tình yêu. Theo nhà nghiên cứu và chuyên gia kể chuyện Brené Brown, con người khát khao sự kết nối.

Cho dù bạn đang người hỗ trợ người mình yêu, nuôi dạy con cái, chăm sóc cha mẹ lớn tuổi, yêu thương các cháu của bạn hay bất cứ thứ gì, tôi hi vọng những hành động nhỏ này sẽ giúp bạn tạo ra nhiều sự yêu thương và kết nối trong lịch trình của gia đình.

“Sau khi thu thập hàng ngàn câu chuyện, tôi đã sẵn sàng tuyên bố sự thật sau: Cảm giác sâu sắc của tình yêu và cảm giác được thuộc về là một nhu cầu không thể thiếu của tất cả phụ nữ, nam giới và trẻ em. Chúng ta về mặt sinh học, nhận thức, thể xác và linh hồn khao khát yêu và được yêu, và có nơi để thuộc về.”

- Brené Brown

- Thường xuyên kể về cuộc sống của bạn. Cuộc phiêu lưu thời thơ ấu và chuyện hồi còn trẻ cãi nhau với cảnh sát. Điều bạn nghĩ khi lần đầu tiên thấy bạn đời của mình. Những gì bạn cảm nhận vào ngày cưới và ngày con bạn tập đi xe đạp. Kể chuyện của bạn ở bàn ăn tối, trong xe, hoặc trước khi bạn nói chúc ngủ ngon. Sử dụng câu chuyện để liên kết gia đình – quá khứ, hiện tại và tương lai – lại với nhau.

- Gọi gia đình bạn là một đội. Đội Williams, Đội Rodriguez, Đội Russo... Điều này sẽ thúc đẩy bạn sống như một đội.

- Sử dụng từ “bắt kể ra sao”. *Mẹ yêu con bắt kể ra sao.*

- Kéo dài tối đa thời gian ngồi ở bàn ăn tối với những cuộc trò chuyện có mục đích. Thay phiên nhau chia sẻ những gì bạn biết ơn hay chia sẻ cái gai và bông hồng (trải nghiệm tiêu cực và tích cực) trong ngày.

- Tiếp tục sắp xếp những buổi hẹn hò với bạn đời của bạn.

- Đọc to cho con nghe, bắt kể con bao nhiêu tuổi.

- Ghi các giá trị gia đình bạn ở nơi mọi người có thể nhìn thấy và biến chúng trở thành một phần trong sinh hoạt và trò chuyện hằng ngày.

- Đặt điện thoại xuống.

- Nhân đôi số lần giao tiếp bằng mắt với vợ/ chồng, con cái và những người thân yêu khác. (Tốt hơn là nhân ba).
- Có những đêm thức khuya, tại đó một trong những đứa con của bạn có thể thức khuya thêm 15 phút và tận hưởng thời gian yên tĩnh, một mình cùng cha mẹ. Tôi khuyên nên làm điều đó hằng tháng vào ngày sinh của con bạn. Vì bạn và con sẽ ít có khả năng quên ngày này và trông chờ nó nhiều hơn.
- Ngắm con bạn hoặc bạn đời khi họ đang ngủ rồi hôm sau nói với họ về điều đó.
- Nói xin lỗi (và phải thật lòng).
- Khi một thành viên trong gia đình bị tổn thương, hãy cố gắng đặt mình vào tình huống tương tự trong quá khứ và nghiêm túc gọi nhớ lại cảm giác khi mình bị giống như họ.
- Viết tờ giấy nhắn ngợi khen bạn đời của mình và nhét vào túi người ấy trước khi người ta đi làm.
- Gọi cho cha mẹ. Nhắn tin hình ảnh cuộc sống của mình cho họ. Họ thích xem dạo nào bạn thế nào.
- Dùng bảng viết phấn, bảng nhựa hay thậm chí là viết lên gương những câu khích lệ và câu trích dẫn cho gia đình. Đây là một cách tinh tế để các thành viên biết rằng bạn nhận thức rõ về họ cũng như những khó khăn của họ.
- Tìm khoảng thời gian định kỳ khi bạn có thể kết nối hơn với các thành viên trong gia đình, như hôn con mỗi khi bạn thắt dây an toàn cho con hay chào bạn đời bằng cái ôm thật chặt mỗi cuối ngày.
- Cho gia đình thấy mặt ngó ngẩn của bạn. Ra sức hát thật to, nhảy nhót ở tiệm tạp hóa, tạo trò chơi khăm vô hại. Xây dựng một cuộc sống đầy niềm vui.

GIA ĐÌNH TỐI GIẢN SỐNG THEO CÁCH RIÊNG

Bạn cần phải hiểu rõ điều này: Gia đình tối giản là những gia đình tin tưởng bản thân họ nhiều hơn là tin vào đám đông. Họ không sợ làm ngược lại lẽ thường, dù là coi bữa tối gia đình như một điều vô cùng thiêng liêng, từ chối làm quá nhiều hoạt động cùng một lúc, có ý thức và có mục đích với chi tiêu của mình hoặc nhảy theo bài hát của Michael Jackson vang lên giữa siêu thị. Họ biết giá trị của họ với tư cách là một gia đình và sử dụng chúng để định hình bản sắc của họ một cách vô cùng sâu sắc.

Biết được lí do *tại sao* của bạn với tư cách là một gia đình sẽ giúp bạn dẹp yên tiếng ồn ào xung quanh và lắng nghe tiếng nói bên trong.



6. Tài chính và dự toán ngân sách

Tim Jenkins luôn nghĩ mình là người không cần quá nhiều thứ để cảm thấy hạnh phúc. Hồi mới hai mươi mấy tuổi, anh đã lái xe đến từng lớp đại học bằng chiếc Volvo cũ kĩ được người dì để lại. Anh đã chăm chút chiếc xe cưng từ hồi đại học đến sáu năm đầu của cuộc hôn nhân, đến mức cánh cửa bên người lái không còn mở được và một trong những chiếc đèn phanh không bao giờ sáng được nữa.

Một cách khôn ngoan, anh đã kết hôn với một người phụ nữ không quan tâm lắm đến đồ đạc. Họ lái xe trả góp, có một căn nhà khiêm tốn nằm ở ngay ngoài thị trấn và tin vào việc sửa chữa mọi thứ hơn là thay thế chúng. Có lẽ vì tiết kiệm nên họ cứ giữ khư khư mọi thứ ngay cả khi không nên có. Nếu phải chi tiêu một khoản kha khá (và “kha khá” ở đây tức là bất cứ khoản tiền dư dả nào mà họ có), họ sẽ không muốn rời xa nó. Thêm nữa, Tim nhận ra ta sẽ chẳng khi nào biết được khi nào một thứ gì đó lại trở nên hữu dụng lần nữa.

Khi Tim bắt đầu dọn dẹp nhà để xe vào năm 2012, anh phát hiện ra rằng anh và vợ, Emily, sở hữu nhiều đồ hơn họ nghĩ – và những thứ họ bỏ đi thì rất ít ỏi. Nhà để xe của họ đầy xe đẩy cho bé, những chiếc cũi hồng và mấy chồng áo quần trẻ con mà các con anh đã không còn mặc vừa từ lâu. Có lẽ *giữ đồ lại*, anh nghĩ, đã trở thành thói quen của *gia đình*.

Là một người luôn tự hào rằng mình không phải người vật chất, anh cảm thấy bối rối khi nhận ra gia đình anh đã tiêu thụ bao nhiêu. Anh bắt đầu nhận ra tác động của chủ nghĩa trọng tiêu dùng của gia đình, ngay cả khi họ tiêu ít hơn những người khác. Anh nhận thấy để trả giá cho số đồ đạc, họ đã mất đi sức tập trung, sự kiên nhẫn, năng lượng cơ thể – ở mức cơ bản nhất – tài khoản ngân hàng.

Cũng trong thời gian đó, Tim và Emily đã nghe về một phong trào của những người đã cam kết không mua món gì mới (ngoại trừ các nhu yếu phẩm thuần túy, như dầu phanh và giấy vệ sinh) trong vòng

một năm. Họ quyết định tham gia, cam kết chỉ mua sắm đồ cũ và chỉ khi cần thiết.

Trong 12 tháng sau đó, Tim và Emily đã học được rằng, mặc dù họ luôn coi trọng sự tiết kiệm và đảm bảo tài chính, qua năm tháng họ đã quên mất những giá trị đó.

May mắn cho bạn và tôi là một năm gần như không chi tiêu không phải là cách duy nhất để trở nên sáng suốt như Tim và Emily. Một trái tim rộng mở và cái nhìn tinh tường khi bạn kiểm tra tình hình tài chính thường là tất cả những gì bạn cần để bắt đầu kiểm soát việc mua sắm.

SUY NGẪM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2. Vì “tài chính và dự toán ngân sách” không nằm trong năm lĩnh vực chính của chúng ta nên bạn hãy đọc lại tất cả các giá trị trong các lĩnh vực rồi chọn ra ba từ phù hợp với mong muốn của bạn về phúc lợi tài chính. Viết chúng ra đây và sử dụng chúng làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

1. _____
2. _____
3. _____

Dành thời gian viết vào trong sổ hoặc suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào về tình hình tài chính của mình? Viễn cảnh bạn nghĩ ra cho phúc lợi tài chính dài hạn là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

PHƯƠNG PHÁP TÀI CHÍNH TỐI GIẢN

Thoạt nhìn, mối liên hệ giữa chủ nghĩa tối giản và đồng tiền là hiển nhiên: Người theo chủ nghĩa tối giản chi tiêu ít hơn và tiết kiệm nhiều hơn! Nhưng ngoài ra, những người theo chủ nghĩa tối giản được hưởng thụ tinh thần và không gian cảm xúc được giải phóng từ chi tiêu tối giản, từ ít lo lắng về các hóa đơn và nợ nần đến cảm thấy an toàn hơn về tiền bạc trong tương lai.

Mặc dù vậy, hầu hết chúng ta đều không được sinh ra với lối tư duy tối giản về tiền bạc – và ngạc nhiên thay, không nhiều người trong chúng ta được dạy về điều đó. Hãy sử dụng các phương pháp

sau để thay đổi cách nghĩ về các thói quen hiện tại và phúc lợi tài chính tương lai của bạn.

“Cách duy nhất để kiểm soát vĩnh viễn cuộc sống tài chính của bạn là đào sâu và sửa chữa tận gốc.”

– Suze Orman

1. Tìm xem tiền đang đi đâu

Nếu bạn không theo dõi chi tiêu của mình, hãy xem lại sáu tháng thẻ tín dụng và sao kê ngân hàng rồi bắt đầu một bảng tính đơn giản. (Bạn có thể sử dụng các phần mềm lập ngân sách cá nhân như Mint.com). Tạo các cột cho các mục có ý nghĩa đối với bạn và gia đình, chẳng hạn như đồ tạp hóa và ăn uống, mua sắm cá nhân, chi phí tự động, giải trí, hóa đơn y tế, sức khỏe và thẻ dực... Xem một lượt báo cáo và nhập chi tiêu theo từng loại, chia nhỏ bằng cách tạo một tab mới cho mỗi tháng. Khi làm xong hãy cộng tổng chi tiêu (theo tháng). Bài tập này sẽ cho bạn biết được phần nào tiền của bạn thực sự đã chảy về đâu hết tháng này qua tháng khác.

2. Tự hỏi mình xem việc chi tiêu có phản ánh các giá trị của bản thân không

Nghĩ tới ba giá trị dẫn dắt của bạn. Hãy thử tưởng tượng rằng hai trong số ba giá trị là phiêu lưu và kỳ diệu. Nhưng khi nhìn vào khoản chi tiêu gần đây, bạn không thấy mình chi cho một chuyến bay của hãng hàng không hoặc thuê thuyền kayak hay thậm chí là không có cả vé đỗ xe ở một khu công viên bang gần đây. Sự phiêu lưu kỳ diệu bạn hằng mong muốn đâu rồi?

Hoặc hãy tưởng tượng rằng hai trong số ba giá trị dẫn dắt của bạn là sự cởi mở và mới lạ, bởi điều bạn muốn hơn bất kỳ điều gì là trải nghiệm cuộc sống thay vì nhìn nó trôi qua trước mắt. Nhưng trên thẻ tín dụng và sao kê, bạn thấy cả tá lần chi trả cho việc gọi đồ ăn Trung và thuê phim – những bộ phim mà bạn mặc pyjama và ngồi trên sofa xem.

Mặc dù không có gì sai với việc mặc pyjama xem phim (tôi cũng mê!), theo dõi tài chính có thể làm bạn nhận ra mình thực sự tiêu tốn thời gian và tiền bạc theo cách nào – và liệu lựa chọn của bạn có khớp với các giá trị hay không.

3. Tạo ngân sách cổ vũ cho giá trị của bạn

Sử dụng bảng tính hoặc phần mềm lập ngân sách, định ra dự kiến ngân sách hàng tháng cho mỗi mục bạn đã tạo ở bước 1. Ví dụ, nếu bạn xác định mình đã chi vượt mức ở phần ăn uống (và chi rất ít cho trải nghiệm), điều chỉnh lại ngân sách đồ ăn và giải trí để phản ánh những gì bạn coi trọng một cách chính xác hơn. Trong tháng đầu tiên, lên kế hoạch kiểm tra thẻ tín dụng và sao kê càng thường xuyên càng tốt – ít nhất là hàng tuần – để giúp bạn đi đúng hướng.

Sau đó, trong sáu tháng đầu tiên sau khi bạn tạo ra ngân sách, đặt lịch một lần vào cuối mỗi tháng để kiểm kê lại việc chi tiêu, cập nhật bảng tính và đánh giá xem số tiền bạn đã phân bổ cho mỗi loại đã xác đáng hay chưa. Có thể bạn sẽ cần điều chỉnh ngân sách mỗi mục khi bạn trở nên quen thuộc hơn với nhu cầu, giá trị và thói quen tiêu dùng của bạn.

Theo thời gian, khi bạn thực hành một cách có chủ đích với tài chính, bạn sẽ bắt đầu có cảm giác bình yên không chỉ từ việc có trách nhiệm với đồng tiền mà còn vì đã tiêu tiền vào đúng những thứ bạn thật sự trân trọng.

4. Giữ trách nhiệm

Tôi thừa nhận, điều này đôi khi chính là tác nhân khiến sự nhiệt tình của tôi dành cho việc lập ngân sách bắt đầu từ từ héo mòn... Và tôi không nghĩ rằng mình là người duy nhất. Chúng ta thường hay đọc một chương sách như chương này (hoặc xem TED talk truyền cảm hứng hay có một cuộc trò chuyện tuyệt vời với một người bạn tình cò làm sao lại cực giỏi chuyện chi tiêu), và ta đều thấy bừng bừng nhiệt huyết phải làm chủ thói quen chi tiêu của mình. Nhưng rồi cuộc đời cứ tiếp diễn, và chúng ta đánh mất sự đam mê.

Câu trả lời của tôi cho trở ngại này là trách nhiệm. Nhưng hơn thế nữa, đó là biết mình – hay chính xác hơn, biết được loại trách nhiệm nào hiệu quả nhất đối với bạn. Một số người không muốn phải có trách nhiệm với người khác, một số người lại thích điều đó.

Nếu bạn nhận thấy mình có xu hướng thoái thác các trách nhiệm bên ngoài, ví dụ như từ một người bạn hay người yêu, hãy tìm kiếm tính trách nhiệm ở bên trong bạn bằng cách liên tục nghĩ lại về các lí

do vì sao của bản thân. Nhắc nhở bản thân câu trả lời cho những câu hỏi sau:

- Tôi hi vọng đạt được điều gì hoặc thay đổi gì từ bản thân bằng cách sống theo ngân sách này?
- Tại sao theo dõi việc chi tiêu lại quan trọng đến thế?
- Tôi đang cố gắng ưu tiên điều gì về mặt tài chính?
- Nếu tiếp tục làm theo thì tôi sẽ thấy điều gì?
- Tôi đang cố gắng trở thành kiểu người nào?
- Những thói quen mới của tôi sẽ có lợi cho gia đình của tôi như thế nào?

Mặt khác, nếu bạn làm tốt nhất khi có người hay thứ gì đó giúp bạn duy trì tính trách nhiệm, hãy nghĩ cách làm sao để gắn tinh thần trách nhiệm vào trong quá trình. Với một vài người, việc nhắc nhở lặp lại trên lịch là đủ. Một số người khác cần có bạn hay người bạn đời cùng đồng hành – có người sẽ thường xuyên cùng bạn kiểm tra chi tiêu hằng tháng.

5. Ngưng lại trước khi mua

Trong chương 1, phần Trốn tránh cảm xúc, tôi đã nói về việc chúng ta thường sử dụng mua sắm như một cách để đánh lạc hướng cảm xúc của bản thân. Thay vì cảm nhận những gì lẽ ra nên cảm nhận vào thời khắc ấy, ta tìm kiếm – dù có ý thức hay không – thứ dopamine ta có được nhờ dạo qua cửa hàng ưa thích hay lướt qua trang web bán đồ yêu thích. Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong những điều quyền lực nhất bạn có thể làm để cải thiện tình trạng tài chính, chỉ đơn giản là tạm dừng? Nếu mỗi lần bạn muốn mua thứ gì đó, bạn bắt mình phải đợi một ngày, một giờ hay thậm chí là năm phút? Lần tới khi bạn mua thứ gì, dù cho đấy là thứ bạn nghĩ là cần thiết, hãy tạm dừng, nhắc lại ba giá trị dẫn dắt và tự hỏi mình xem lần mua sắm này phục vụ cho giá trị nào. Rồi bạn sẽ thường xuyên nhận ra mình không cần món này đến thế.

6. Giảm bớt chi tiêu thừa thãi

Đối với tôi, chủ nghĩa tối giản không đồng nghĩa với việc sống đạm bạc (mặc dù chúng thường xảy ra song song), bởi tối giản nghiêng về việc tiêu tiền theo cách bạn cảm thấy đúng đắn hơn là tiết kiệm tiền các loại. Như đã nói, áp dụng lối tư duy tối giản có nghĩa là có nhận thức rõ về các lĩnh vực mà bạn chủ ý tiêu tiền,

cũng như các lĩnh vực bạn muốn cắt giảm. Tôi hi vọng những ý tưởng dưới đây sẽ truyền cảm hứng để bạn nhận thấy các lĩnh vực mà bạn có thể tiết kiệm tiền, nhằm tập trung vào những món đồ và trải nghiệm có ý nghĩa to lớn nhất với bạn.

- Lên kế hoạch cho bữa ăn của bạn (xem chương 5) để tận dụng việc giảm giá số tiền tiêu vào thực phẩm, giảm thiểu số lần đi tới cửa hàng, và ngăn ngừa rác thải thực phẩm ở nhà.

- Thử nghiệm với phiếu giảm giá.

- Lên lịch tự động trả trực tuyến cho các hóa đơn của bạn để tránh bị đánh phí nộp muộn (thêm nữa là giải phóng thêm không gian cho não!).

- Hãy sử dụng dịch vụ đăng kí trên TV (như Netflix hay Hulu) thay vì trả phí truyền hình cáp. Hoặc thử sống mà hoàn toàn không có TV.

- Tham dự các sự kiện miễn phí do nhà thờ hoặc cộng đồng tổ chức.

- Dành nhiều thời gian với thiên nhiên hơn.

- Tránh mua đồ ăn nhanh bằng cách mang theo đồ ăn vặt khi đi du lịch hoặc đi chơi.

- Mang bữa trưa theo thay vì ăn ngoài hoặc mua đồ ở quán ăn.

- Hỏi trước với gia đình và bạn bè (hoặc thậm chí đăng bài nhờ vả lên Facebook) khi bạn cần một món nào đó để xem có thể mượn hoặc được cho miễn phí không.

- Tổ chức các buổi đổi đồ với bạn bè, cho bạn hoặc con bạn.

- Chú ý trong việc sử dụng điện nước.

- Dùng chung xe hơi với người yêu, hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng thường xuyên hơn.

- Với những khoảng cách ngắn, đi bộ hoặc đạp xe đạp thay vì lái xe.

7. Xác định cách tiếp cận đối với thẻ tín dụng, tiền vay nhà và các khoản nợ khác

Cách bạn xử lí tín dụng và nợ là lựa chọn hết sức cá nhân nên thay vì bảo bạn phải làm thế nào, tôi muốn nhấn mạnh trải nghiệm của hai con người đã hình thành lối tư duy tối giản hết sức hữu ích về việc nợ nần.

Nếu bạn cảm thấy bị nợ nần chồng chất, hãy cam kết sẽ tìm sự giúp đỡ, hình thành góc nhìn tối giản về việc tiêu dùng và tích cực hành động để thay đổi thói quen, từ đó bạn có thể trả nợ và sau cùng được trải nghiệm cảm giác nhẹ nhõm sâu sắc vì được tự do tài chính.

“Nhiều năm trước, tôi và vợ quyết định sẽ thanh toán đầy đủ số dư thẻ tín dụng một lần mỗi tháng. Chúng tôi sử dụng một chiếc thẻ tích điểm đi du lịch, điều mà chúng tôi thích, nhưng việc biết sẽ phải trả số dư mỗi tháng buộc chúng tôi phải nắm chắc những khoản đã chi tiêu – đây là một cách tốt, bởi nếu không có tiền thì sẽ không trả hết nợ và chúng tôi không đời nào lại phá vỡ kỉ lục trả tiền đều đặn dài cả thập kỉ đâu!”

—Steven N., Toronto, Canada

“Ở tuổi đôi mươi, tôi đã hình thành thói quen quản lí tiền khá tệ. Tôi đã mở tất cả các loại thẻ tín dụng và liên tục bị phạt do trả phí chậm hay vượt mức thấu chi trong tài khoản. Rốt cuộc mọi việc trở nên tồi tệ đến mức tôi phải quay lại ở chung với cha mẹ tôi ở tuổi 31, tôi biết mình phải thay đổi. Tôi đã hủy thẻ tín dụng và chỉ cho phép mình dùng thẻ ghi nợ. Tôi cũng đã tắt bảo vệ thấu chi, vì vậy nếu tôi chi tiêu nhiều hơn số tiền tôi có trong tài khoản, thẻ của tôi sẽ bị từ chối. Giờ đây, ba năm sau, tôi vẫn không cho mình mở thẻ tín dụng. Trong khi tôi biết nhiều người sở hữu hai đến ba thẻ tín dụng vẫn chẳng sao, tôi biết mình cần đơn giản thôi. Bằng việc chỉ sử dụng thẻ ghi nợ, tôi có thể theo dõi tất cả các giao dịch của mình ở cùng một nơi, và hiện tại điều này phù hợp với tôi.”

—Maren S., Columbus, Ohio

“Tôi vốn xuất thân làm nghề kế toán, vì vậy trong khi vừa rất bảo thủ với chi tiêu hàng ngày và chọn cách gần như không bao giờ nợ tiêu dùng, tôi vừa sở hữu vài bất động sản cho thuê – tất cả đều là thế chấp. Trong mỗi trường hợp, giá cho thuê đã có thể chi trả cho khoản thanh toán thế chấp, và tôi phải đảm bảo rằng tôi luôn có đủ tiền tiết kiệm để có thể bỏ không một ngôi nhà cho thuê trong sáu

tháng nếu ngôi nhà vì một lí do gì đó không thể cho thuê được. Tôi cũng thoải mái với tiền cho vay mua nhà khi chúng hỗ trợ cho phúc lợi tài chính dài hạn của tôi.”

—Andrew J., San Jose, California

KHÔNG CÓ CON ĐƯỜNG DUY NHẤT TỚI SỰ TỰ DO VỀ TIỀN BẠC

Từ ví dụ tôi chia sẻ bạn có thể thấy rằng không có một con đường duy nhất để đạt tới sự tối giản tài chính. Một người sống tối giản có thể trả hết tiền nhà nhưng vẫn nợ tiền mua xe vì xe hơi là niềm đam mê của anh. Một người sống tối giản khác có thể sống trong một “ngôi nhà tí hon” đích thực với một nhà kho ở phía sau nhà được dùng để cất giữ những món họa cụ mà cô yêu quý và hay dùng (và không hề rẻ chút nào), bởi vì vẽ tranh là đam mê của cô. Một gia đình tối giản có thể trang trí rất ít, mua những bức tranh tốt nhất mà họ có thể chi trả – và chút ít đồ khác. Một gia đình tối giản khác có thể chọn mua sắm gần như toàn là hàng secondhand và trang trí nhà của mình bằng món đồ trang trí đầy ý nghĩa mà họ có được khi đi du lịch.

Loại tối giản này không phải một công thức phù hợp cho tất cả. Đó là sự đưa ra quyết định tài chính một cách có chủ đích thay vì theo mặc định – tiêu tiền cho những gì cần thiết, quan trọng đối với bạn và quên đi những thứ còn lại. Với cách tiếp cận này, mỗi chúng ta đều có được không gian để sống theo các giá trị của mình. Khi bạn hiểu rằng chủ nghĩa tối giản với mỗi người có thể rất khác nhau, bạn sẽ bắt đầu ngừng phán xét và thay vào đó là yêu thương và tôn trọng người khác bất kể họ đang ở đâu trên hành trình của mình. Giờ đây khi đã khám phá ra điều kì diệu khi tài chính và các giá trị của bạn tương thích với nhau, hãy nhìn vào sâu hơn và khám phá tư duy tối giản về mua sắm – một hoạt động đóng vai trò chủ chốt với khả năng sống mà sở hữu ít hơn của chúng ta.

PHƯƠNG PHÁP MUA SẮM TỐI GIẢN

Tôi bước vào một cửa hàng bán lẻ giống như tôi vẫn thường làm hai tuần một lần, một tay giữ cho đứa con mới biết đi không thoát khỏi dây an toàn của giỏ hàng, tay kia cầm lấy những món đồ nhà

tôi cần và ném vào giỏ – cùng lúc đó trả lời hết câu này đến câu khác của đứa con trai 4 tuổi.

“Mẹ ơi, mua cho con bộ đồ bơi mới được khôôông?”

“Mẹ ơi đôi tông này thì sao?”

“Ôiiii, mẹ ơi, con cần mấy bộ LEGO Ninjago kia!”

Thật là quá nhiều đòi hỏi! Tôi nghĩ.

Bước tới khu vực bán thức ăn của cửa hàng, tôi cúi xuống nhìn giỏ hàng và đột nhiên đánh giá những món đồ nằm trong đó với cái nhìn mới. Thuốc giảm đau trẻ em, pin AA, ba hộp khăn giấy để góp cho lớp mẫu giáo của con tôi. Mấy cái này thì được, thế còn sản phẩm cho tóc tôi vừa bỏ vào chỉ vì nhìn thấy có người nhắc đến trên instagram thì sao? Thế còn mấy món đồ trang trí bán dọn kho hậu Phục Sinh mà tôi vừa chọn? Đúng là những lọ thủy tinh chấm bi kia là từ khu vực giá rẻ, nhưng mình có dùng chúng làm gì không?

Làm sao tôi có thể mong đợi đứa con 4 tuổi của mình hiểu được sự khác biệt giữa cần và muốn – và có ý thức về tiền bạc – trong khi bản thân tôi còn chẳng làm theo chứ?

Hầu hết các món đồ chọn theo cảm giác ngày hôm đó đều được trả lại, và buổi đi Target hôm ấy trở thành một trong những kim chỉ nam trên con đường đến một lối sống tối giản. Giờ đây khi đã khám phá ra điều kì diệu khi tài chính và các giá trị của bạn tương thích với nhau, hãy nhìn vào sâu hơn và khám phá tư duy tối giản về mua sắm – một hoạt động đóng vai trò chủ chốt với khả năng sống mà sở hữu ít hơn của chúng ta.

“Nếu chúng ta không hạnh phúc với những gì hiện tại đang có, làm sao chúng ta có thể hạnh phúc khi có nhiều hơn.”

1. Lợi dụng sức mạnh của bất tiện có chiến lược

Trong nhiều năm, trang web hẹn hò eHarmony yêu cầu người dùng điền vào bảng khảo sát gồm 150 câu hỏi trước khi tham gia, nêu rõ rằng quá trình này chính là chìa khóa cho tỷ lệ thành công của họ trong các mối quan hệ dài hạn. Quá trình đăng ký tốn nhiều công sức này, được thiết kế để giúp đảm bảo độ tương thích giữa các người dùng, loại bỏ tự nhiên những người không sẵn lòng đầu tư 30 phút thời gian để tạo một kết nối tình yêu tiềm năng.

Trước khi bạn bắt đầu lo lắng rằng tôi đang cố tìm vợ/chồng cho bạn, tôi hỏi bạn câu này: Liệu chúng ta có thể áp dụng chiến lược

bất tiện của eHamorny để giúp ta kiểm soát việc mua sắm không?

Một độc giả gần đây đã nói với tôi rằng giải pháp tốt nhất của cô ấy là chuyển đến một thị trấn không có gì khác ngoài cửa hàng đồng giá Dollar Tree và hàng tạp hóa tư nhân nhỏ. Cửa hàng Target gần nhất, cô cho hay, cách khoảng một tiếng đồng hồ di chuyển – rất bất tiện. Các biện pháp khác (ít quyết liệt hơn) bao gồm hủy đăng ký Amazon Prime để thực sự phải chú ý đến phí vận chuyển; thay đổi lộ trình lái xe đến nơi làm việc hoặc trường học để bạn không còn đi qua các cửa hàng luôn chào mời nữa; hoặc hủy thẻ tích điểm ở cửa hàng để bạn không còn tích điểm hay nhận được thư báo của họ nữa.

Ngay cả những bất tiện nhỏ nhất cũng có thể ngăn chúng ta lại. Dừng nó làm thế mạnh của bạn.

“Điều liên tục làm tôi ngạc nhiên là mức độ mà chúng ta bị ảnh hưởng bởi sự thuận tiện thuần túy. Lượng nỗ lực, thời gian hoặc việc đưa ra quyết định đối với một hành động bị ảnh hưởng khá lớn từ các thói quen. Đến một mức độ thực sự đáng chú ý, chúng ta thường hay làm điều gì nếu thuận tiện và ít làm hơn nếu bất tiện.”

- *Gretchen Rubin*

2. Giảm sự tiếp xúc với quảng cáo

Chúng ta đã nhắc đến việc quảng cáo giờ đây đã trở nên phổ biến – và hiệu quả – tới mức nào. Nó cũng khiến mua sắm trở nên thuận tiện hơn. Nếu bạn thử tìm kiếm, ví dụ như, trượt tuyết vượt bang hay hoặc máy hút bụi không dây, bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy ván trượt và máy hút bụi hiện lên trên Facebook, trên banner quảng cáo của trang web bạn truy cập, trên quảng cáo giữa các bài viết trên Instagram – và trên bất kỳ thiết bị nào bạn sử dụng. Trên hết, khi một trong những mặt hàng mà bạn đã xem được giảm giá, bạn sẽ được biết ngay chỉ trong vòng vài phút nhờ những quảng cáo bạn thấy, mà chúng ta đều biết thật khó cưỡng lại việc truy cập khi ta thấy số tiền được giảm đi. Câu trả lời hiển nhiên ở đây là phải giảm số lượng quảng cáo bạn nhìn thấy. Câu trả lời ít hiển nhiên hơn là *làm thế nào*. Hãy thử nghiệm những cách sau:

1. Hủy đăng ký email của các hãng. Không thể đánh giá thấp sức mạnh của những coupon “giảm 20%!” được!

2. Cài đặt trình chặn quảng cáo để giảm lượng quảng cáo bạn nhìn thấy trong khi lướt web. Ý tưởng này đang gây tranh cãi bởi vì nhiều doanh nghiệp nhỏ và hộ kinh doanh đơn lẻ tồn tại dựa vào thu nhập họ kiếm được từ quảng cáo của bên thứ ba, bởi vậy một cách khác đơn giản hơn là lựa chọn kĩ trang web bạn truy cập. Nếu bạn thấy rằng quảng cáo trên một trang web bạn truy cập thường xuyên có ảnh hưởng không tương xứng với việc chi tiêu của bạn, hãy tạm không dùng trang đó.

3. Hủy theo dõi bất kỳ người có tầm ảnh hưởng nào trên mạng xã hội khiến bạn cảm thấy những gì bạn có là không đủ – hoặc người liên tục chia sẻ sản phẩm và đăng nội dung được tài trợ với hi vọng rằng bạn sẽ nhấp vào và mua.

4. Nếu ngân sách và giá trị cá nhân của bạn cho phép, hãy nâng cấp tài khoản giải trí dựa trên đăng ký của bạn (như Pandora, Spotify hoặc Hulu) thành các gói không có quảng cáo.

5. Tiêu thụ ít truyền thông nói chung và đọc nhiều sách hơn, sách không có quảng cáo!

3. Thử chi tiêu chừng mực

Nếu bạn đã thử, và không thành công, trong việc giảm số lượng mua sắm của mình, hoặc bạn đang chật vật để làm theo đúng ngân sách, thì việc chi một khoản lớn cho những món thiết yếu có thể là điều bạn cần. Các tham số tùy bạn định hình; bạn có thể chọn thời gian trong bao lâu và chính xác loại mua sắm bạn muốn.

Một độc giả nói với tôi rằng cô ấy chi tiêu chừng mực mỗi khi chồng đi làm nhiệm vụ ngoài khơi. Cô tạo một trò chơi cho mình xem cô có thể chi ít đến cỡ nào trong tháng chồng đi xa. Một người khác nói anh chi tiêu một khoản lớn đối với mỗi lần tiết kiệm cho một giao dịch lớn, như một món đồ nội thất mới hoặc một lần cải tạo nhỏ trong nhà. Những lần mua hàng này cho phép anh đạt được số tiền mục tiêu của mình nhanh hơn, và nó giúp anh tiết kiệm chi phí thể tín dụng.

Một độc giả khác, một nhạc sĩ sống ở Thụy Điển, nói với tôi rằng gần đây cô đang tập chi tiêu chừng mực – cũng như Tim và Emily –

cho toàn bộ lần mua hàng trong cả năm, chỉ tiêu tiền vào đồ dùng vệ sinh thiết yếu và các trải nghiệm, như du lịch.

“Khoản nợ nhỏ của tôi đã biến mất. Tôi không lo lắng về việc cần quần áo mới cho các sự kiện. Tôi mặc quần jean và áo đen cho tất cả mọi tình huống trừ đám cưới anh trai tôi, nơi tôi mặc một chiếc váy đã có sẵn. Tôi thấy mình ít quan tâm đến bề ngoài hơn rất nhiều; tôi đã ngừng đánh giá những người tương tự tôi chỉ vì cách ăn mặc. Hơn nữa, đây là năm các hoạt động xã hội của tôi tăng vọt. Tôi giới thiệu bản thân với những người mới. Tôi đã đi biểu diễn âm nhạc với những người bạn mới ở mọi lứa tuổi. Có lẽ điều tốt nhất chính là việc tạm ngưng mua sắm đã giải phóng rất nhiều thời gian! Tôi không còn dành hàng giờ để quyết định xem sẽ mặc gì trước một sự kiện hay lướt web xem các sản phẩm giảm giá mỗi khi có email gửi tới nữa. Tôi đã nhận ra chúng ta đã lãng phí bao nhiêu thời gian để quyết định những điều không quan trọng và mua những thứ rất cuộc chẳng có gì quan trọng.”

—Erin Edwards, Stockholm, Sweden

4. Nghĩ tới “điểm đồ trung bình”

Khái niệm này đã đi theo tôi kể từ khi được nghe Sherry Petersik, chủ của trang blog và chương trình podcast nổi tiếng, *Young House Love*, chia sẻ. Sherry có một tủ quần áo tối thiểu, chỉ sở hữu những món đồ mà cô nghĩ là đạt điểm 10 trên 10 về độ vừa, chất lượng và thẩm mỹ cá nhân. Khi định mua món mới, cô sẽ tự hỏi liệu món đồ mới có giữ cho tủ đồ của cô được điểm trung bình là 10 không – hay làm tụt xuống. Nếu cô thích món đó nhưng chưa đến mức yêu, chấm điểm 7 hoặc 8 sẽ làm giảm số điểm trung bình xuống, mà mục tiêu của cô là giữ cho tủ đồ được 10 điểm.

Trong khi hầu hết chúng ta đều không có tủ đồ 10/10, tôi nhận ra phương pháp này rất có ích cho bất cứ loại đồ nào tôi định mua hay “điểm trung bình” của tôi đang tụt xuống. Nếu tôi muốn tăng điểm của tủ quần áo (hay thiết bị nhà bếp hoặc bộ sưu tập lanh của tôi) theo thời gian thay vì hạ xuống, tôi sẽ đầu tư có chủ ý vào chất lượng hơn số lượng.

5. Đề cao chất lượng hơn số lượng

Lúc tôi đã chuẩn bị sẵn sàng để lần đầu tiên một mình rời khỏi đất nước, bà tôi đã đưa tôi tới một khu trung tâm thương mại sang trọng để chọn một đôi giày.

“Đây ạ?” Tôi hỏi, giọng có chút nghi ngờ.

“Đúng!” bà tôi trả lời, bằng ánh mắt lấp lánh mà tôi đã thấy cả đời. “*Đôi này.*”

Bà đã đúng; đôi giày tôi cầm trên tay là sự kết hợp hoàn hảo của sự thoải mái và phong cách. Và nhãn hàng này vốn có tiếng tạo ra các đôi giày rất bền. Nhưng cái giá in gọn gàng ở đế giày thì sao? Đắt hơn những gì tôi thường tiêu.

Bà tôi khẳng định rằng tôi không nên đi châu Âu mà không có một đôi giày đáng tin tưởng – một đôi tôi thật sự yêu. Bà đã mua cho tôi đôi giày ngày hôm đó và hoàn toàn không biết rằng bà đã thay đổi cách mua sắm của tôi mãi mãi. Tôi dần dần mua ít hơn nhưng mua những gì tôi yêu – và những món tôi tin rằng sẽ sử dụng được lâu.

Bạn muốn mua ba cái áo bán thanh lí nhưng sẽ tã ngay sau vài lần giặt... hay món đồ được làm cẩn thận và bạn sẽ say mê nó nhiều năm? Bạn thà mua đồ trang điểm có thể mua được ở bất cứ cửa hàng tiện lợi nào... hay những món đồ bạn biết là không thử nghiệm trên động vật và không có chất gây hại? Bạn thà mua một cái máy xay với điểm đánh giá thường thường để rồi phải sửa hay thay thế nó trong vòng mấy tháng... hay chiếc máy xay với điểm đánh giá cao ngất ngưỡng và được một người bạn có hiểu biết chứng nhận, cho dù điều đó có nghĩa là phải chi nhiều hơn lúc ban đầu?

Mua cái tốt nhất là không phải lúc nào cũng đúng với mọi tình huống, nhưng khi mua hàng phù hợp với giá trị của bạn, bạn sẽ thấy mình thường xuyên hướng về chất lượng hơn số lượng. Ở hầu hết các trường hợp, cách này bạn sẽ giúp bạn tiết kiệm tiền, giảm lãng phí và giải phóng tinh thần.

6. Chấp nhận việc không có những cái mới nhất và tốt nhất

Mặc dù phương pháp này có vẻ mâu thuẫn với cái trước đó, nhưng điều gắn kết chúng với nhau chính là mục đích. Trong một lĩnh vực của cuộc sống, bạn có thể cố ý chọn mua những món đồ tốt nhất bạn (từ đó nâng mức điểm trung bình của tủ quần áo).

Trong lĩnh vực khác, bạn có thể chọn hài lòng với những gì mình có. Cả hai đều là phương pháp tối giản và tùy bạn xem nên ứng dụng cái nào ở đâu và khi nào.

Điều làm cho chiến lược này trở nên khó dùng là nó đòi hỏi chúng ta phải mặc kệ những gì người khác nghĩ. Đồng nghiệp có thể đánh giá sai khả năng tài chính của bạn khi ngày nào bạn cũng lái con xe mua từ năm 1998 đi làm. Có thể đến một lúc nào đó, con bạn sẽ thấy hơi xấu hổ vì cả nhà sống trong một khu vực đã lâu đời trong khi tất cả bạn bè của nó sống trong một khu vực mới xây chỉ cách ba con phố.

Một người bạn từng nói với tôi rằng một trong những cảm giác yêu thích của anh ấy là bước vào một cửa hàng hay quán ăn và cảm nhận được nhân viên và khách hàng đang nghĩ rằng anh không thuộc về nơi này. Tôi chắc chắn đã hơi há hốc mồm khi nghe anh nói, vì hầu hết chúng ta – kể cả tôi – đều không đặc biệt thích cảm giác lạc lõng. Khi tôi hỏi tại sao, anh ấy trả lời rằng mỗi một khoảnh khắc là một cơ hội để tập hài lòng và cảm thấy kết nối với những thứ từ bên trong. Khi bạn biết cuộc sống phù hợp với giá trị của bạn, việc gạt cái nhìn của người khác sang một bên sẽ dễ dàng hơn.

7. Đề cao cái cơ bản

Khi bạn liên tục tập trung vào những món vật chất bạn muốn và cần, bạn sẽ mất khả năng nhìn thấy cái đẹp trong những điều nhỏ nhặt. Mùi của không khí buổi sáng ngay khi bạn rời khỏi nhà. Màu hồng mềm mại của bầu trời ngoài cửa sổ nhà bếp khi bạn nấu bữa tối. Tiếng người yêu đẩy thùng rác vào (để bạn không phải làm) vào cuối ngày... Sức mạnh của thiên nhiên, mối liên kết tiếp xúc giữa người với người, sự hài lòng khi cùng ngồi ăn với những người bạn yêu... Đây là những điều cơ bản luôn hiện hữu nhưng đã bị ta ngó lơ khi quá bận tâm với những thứ mình muốn mua.

8. Thực hành biết ơn

Với những người luôn sử dụng việc mua sắm – trị liệu bán lẻ kinh điển – như một nguồn an ủi và niềm vui, tôi muốn đề xuất một cách thay thế hiệu quả: Thực hành lòng biết ơn thường xuyên. Các nghiên cứu mới đây về ảnh hưởng của lòng biết ơn đối với não bộ – từ việc giảm căng thẳng, cải thiện giấc ngủ đến giảm triệu chứng lo âu và trầm cảm – đều rất tuyệt vời.

Nhưng những gì tôi thấy hấp dẫn nhất liên quan đến tiêu dùng là sự thật giản dị rằng cả hai hoạt động – mua sắm và thực hành lòng biết ơn – đều giải phóng một loạt dopamine, chất dẫn truyền thần kinh trong não sẽ được kích hoạt khi điều tốt đẹp đột nhiên xảy ra. Mặc dù đi sắm giày nghe có vẻ hấp dẫn hơn là ngồi xuống viết nhật kí biết ơn, nếu bạn thử thách bản thân không chỉ để thực hành mà còn thực sự dựa vào những cảm xúc tích cực ấy, cảm xúc hạnh phúc dạt dào sẽ kéo dài hơn niềm vui qua nhanh bạn nhận được từ đôi giày mới.

Trên hết, nếu bạn tiếp tục thực hành lòng biết ơn hằng ngày hoặc thậm chí hằng tuần, các hiệu ứng tích cực sẽ nhân lên. Ví dụ, khả năng chú ý của não bộ có giới hạn, vì vậy nếu bạn tập trung vào những gì bạn biết ơn, bạn sẽ tự nhiên bị tách ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Ngoài ra, não liên tục tìm kiếm những điều chứng minh những gì chúng ta đã tin là sự thật (hiện tượng này được gọi là thiên kiến xác nhận). Vì vậy, bằng cách thường xuyên tìm kiếm điều tốt đẹp trong cuộc sống – sự ấm áp của máy sưởi, chiếc ô che chở bạn trên đường về nhà – tâm trí bạn sẽ tìm thấy nhiều điều tốt để bạn bày tỏ sự biết ơn.

Vậy bạn thích trải nghiệm hiệu ứng gọn sóng của điều gì hơn – việc thực hành biết ơn thường xuyên hay thói quen mua sắm thường xuyên?

KHI GIÁ TRỊ CỦA BẠN VÀ THÓI QUEN MUA SẮM TRỞ NÊN TƯƠNG THÍCH

Sau nửa năm không mua thêm gì mới, Tim và Emily đã ngừng việc mua sắm (kể cả ở cửa hàng secondhand) như một hoạt động xả stress. Như Emily đã nói, khi bạn biết mình chẳng mua gì thì chẳng việc gì phải đi. Tới cuối năm, họ đã dọn dẹp tất cả các phòng trong nhà, từng phòng một, và cảm thấy – theo lời họ thuật lại, “nhẹ nhàng hơn cả triệu lần”.

Ngày xưa họ đã nghĩ rằng mình sống đạm bạc thì giờ đây họ coi mình là người tỉnh táo (và một chút đạm bạc nữa, bởi có những thứ sẽ không có gì thay đổi). Cuối cùng họ đã có thể nhìn được bức tranh tổng quát hơn về việc chi tiêu của mình – chi phí về xã hội, môi trường và cả cảm xúc. Và chắc chắn họ sẽ không phàn nàn về việc tài chính cá nhân của họ đã thay đổi như thế nào trong năm đó. Họ

chọn cố ý tiêu ít hơn, chỉ mua cái thiết yếu, kết quả là sự tăng đột biến trong tài khoản để dành cho con học đại học và quỹ nghỉ hưu, điều đã mang đến một hình thức xả stress hữu hiệu hơn nhiều so với việc đi mua sắm.

Và còn tuyệt hơn, sau nhiều năm cảm thấy “lạ” không thể giải thích được, Tim và Emily giờ đã trải nghiệm sự thoải mái và tự tin xuất phát từ việc biết rằng thói quen chi tiêu đã phù hợp với giá trị cá nhân của họ. Cuộc sống của họ đã thay đổi hoàn toàn, tất cả vì một lựa chọn duy nhất: chọn thay đổi mối quan hệ với tiền bạc.

7. Thời gian và quản lí thời gian

Những điều trí nhớ chọn giữ lại và những gì nó để trôi đi thật thú vị. Tôi không nhớ nổi chủ đề của bài giảng hay thậm chí tên của khóa học; tôi không thể hình dung ra mặt mũi của vị giáo sư từng dạy tôi. Nhưng tôi nhớ rất rõ cách ông ấy đặt một tay lên bàn và rướn người ra khi nói. Đối với ông, và chắc rằng những người còn lại trong lớp cũng vậy, đó chỉ là câu nhận xét thoáng qua, nhưng nó lại nổi bật trong trí nhớ tôi như một cầu thủ bóng bầu dục đứng trong dàn hợp xướng vậy.

Một bạn học của tôi đã nói điều gì đó về việc bận, và giáo sư trả lời, “Các bạn cho đó là bận. Nhưng đợi xem. Đó chỉ là chút hương vị của sự bận rộn mà thôi.”

Trong thâm tâm, tôi giật mình trước những gì ông nói. Tôi đang làm việc, học rất nhiều tín chỉ, xin tài trợ, chuẩn bị cho một mùa hè ở châu Phi và cố gắng tạo ra chút thời gian để vui chơi giải trí. Đây rõ ràng là bận rộn, tôi nghĩ. Thầy chỉ không nhớ bận rộn là như thế nào thôi.

Hóa ra, thầy không hề sai.

Đó là bận rộn, nhưng là loại bận rộn hầu như là do tôi tự tạo ra. Kể từ đó, tôi đã học được rằng khi chúng ta càng tiến sâu hơn tới ngưỡng tuổi trưởng thành, ta càng phải biết điều hướng các nhu cầu của người khác cũng như của chính mình. Chúng ta có bạn bè và gia đình cần hỗ trợ; nhà thờ, trường học và các tổ chức khác cần đi tình nguyện; sếp và đồng nghiệp cần chịu trách nhiệm. Với những người có con, chúng ta có thể chất, tinh thần và cảm xúc của *từng đứa* một cần phải xử lí. Tóm lại, một người thường phải chịu trách nhiệm về nhu cầu của rất nhiều người.

Nếu bạn ôm đồm hết số nhu cầu này, từng cái một, bạn sẽ rất dễ rơi vào trạng thái tự động, không cần nghĩ. Ghé qua chỗ giặt khô, mua sắm đồ lặt vặt, đi lấy thuốc? Xong. Tìm xem ai là chuyên gia chăm cứu tốt nhất trong thị trấn? Vì sếp hỏi, nên là... Xong!

Sau khi sống theo cách này vài năm – thậm chí là vài thập kỉ, bạn nhìn xung quanh và nhận ra mình bị ám ảnh với việc đáp ứng

nhu cầu của người khác và hoàn thành tất cả những việc cần làm đến nỗi không còn cảm thấy còn chút thời gian nào cho bản thân nữa. Bạn đã sử dụng thời gian của mình cho tất cả mọi người và mọi thứ xung quanh. Bạn bắt đầu mặc định luôn nói đồng ý và không sống từng ngày của mình có mục đích nữa.

Tôi có hai mục đích trong chương này: Khuyến khích bạn lấy lại thời gian của mình và đưa ra các biện pháp giúp bạn tìm cách đạt được điều đó.

SUY NGẪM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2. Vì “thời gian” không nằm trong năm lĩnh vực chính của chúng ta nên bạn hãy đọc lại tất cả các giá trị trong các lĩnh vực rồi chọn ra ba từ phù hợp với mong muốn của bạn về cách sử dụng thời gian. Viết chúng ra đây và sử dụng chúng làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

1. _____
2. _____
3. _____

Dành thời gian viết vào sổ hoặc suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào về cách dùng thời gian của bản thân? Viễn cảnh bạn nghĩ ra khi sử dụng thời gian là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

CAM KẾT QUÁ MỨC VỚI NGƯỜI KHÁC VÀ THIẾU CAM KẾT VỚI CHÍNH MÌNH

Khi quản lý yêu cầu một người trong nhóm bạn ở lại thêm giờ và mọi người đột nhiên nhìn ra cửa sổ hoặc nhìn xuống đôi giày của họ, bạn có phải là người giơ tay xung phong? Khi ai đó yêu cầu bạn giúp một tay dù vấn đề không phải của bạn, bạn có đồng ý dù cho trái tim lại mách bảo điều khác? Bạn hay đồng ý vào những lúc nên nói từ chối bởi vì bạn lo lắng về những gì người khác sẽ nghĩ?

Rất nhiều người trong chúng ta đang cam kết quá mức với người khác và thiếu cam kết với chính mình. Hãy bắt đầu bằng việc lắng nghe giọng nói bên trong. Đừng sống một nhịp độ điên cuồng nếu trái tim lôi kéo ta tới một cách sống chậm hơn, tập trung hơn – và cuối cùng, mạnh mẽ hơn. Hãy bắt đầu đề cao nhu cầu riêng được

ngủ ngơi, tự chăm sóc và cân bằng của chúng ta. Hãy can đảm sống cuộc sống mà ta nên sống, chứ không phải cuộc sống người khác mong đợi ở ta. Hãy tái cam kết với mong muốn của ta và cẩn trọng khi sử dụng thời gian để đạt được điều đó.

PHƯƠNG PHÁP QUẢN LÝ THỜI GIAN TỐI GIẢN

Không ai có thể quyết định cách sử dụng thời gian của bạn ngoài bạn. Bao nhiêu nhu cầu bạn cảm thấy cần phải giải quyết mỗi ngày, bao nhiêu việc cần làm bạn phải gạch đi trong danh sách, tất cả đều do bạn lựa chọn.

1. Lấy lại thời gian

Đã đến lúc dừng việc nhảy hết từ nhiệm vụ này sang nhiệm vụ khác mà không cần tự hỏi tại sao bạn làm những việc bạn làm. Đã đến lúc ngừng tin rằng bạn nằm dưới quyền kiểm soát của người khác. Nếu bạn bận rộn hơn mong muốn thì phải biết việc gì là của mình và việc gì không. Suy cho cùng bạn là người lái xe trên con đường đời của mình. Hãy cam kết sẽ lấy lại thời gian của mình.

2. Ưu tiên. Ưu tiên. Ưu tiên.

Chủ nghĩa tối giản không thể tồn tại nếu không có sự ưu tiên chiến lược. Trên thực tế, tối giản chính là ưu tiên một cách có chiến lược. Chúng ta ưu tiên tất cả mọi thứ từ cách chúng ta tiêu tiền đến những mối quan hệ ta vun đắp, những công việc ta cảm thấy mình cần phải làm. Nhưng thời gian cần ưu tiên nhiều hơn bất cứ điều gì khác, bởi cách chúng ta sử dụng từng giây phút trong ngày sẽ định hình quỹ đạo cuộc sống của chúng ta.

Xác định các giá trị của bạn, giữ chúng ở hàng đầu trong tâm trí và ưu tiên những thứ hỗ trợ cho chúng.

3. Nói không

“Chỉ khi bạn cho phép mình thôi việc cố làm tất cả, ngừng nói đồng ý với tất cả mọi người thì khả năng đóng góp của bạn với những điều thật sự quan trọng mới đạt mức tối đa.”

- Greg Mckeown

Dù có nói bao nhiêu lần đi chăng nữa, tôi không bao giờ hoàn toàn mất được cảm giác nôn nao đi kèm với câu nói không. Tôi

muốn giúp đỡ mọi người, muốn trở thành một thành viên cốt cán, đóng góp cho một mục đích cao cả, và thật lòng, để được yêu mến.

Nhưng mạnh hơn cảm xúc đó là khát khao được sống đúng với bản chất. Tôi muốn sống cuộc đời phù hợp.

Hãy nghĩ về tất cả những lần bạn đã đồng ý dù trong thâm tâm bạn biết câu trả lời là không. Từ chối người khác có khó chịu không? Có chứ. Nhưng điều tôi cố gắng ghi nhớ là sau cùng, cái cảm giác mâu thuẫn thường trực khi nói có trong khi đáng lẽ nên nói không còn gây khó chịu hơn là câu nói không đầy thành thực.

Vì vậy tôi cố gắng để coi việc nói không chính là việc nói có to hơn với chuyện khác. Nói có để có một buổi chiều bình thản với các con, có với các sở thích sáng tạo, có với những cuối tuần cả gia đình đi khám phá. Có với những giá trị của tôi. Có với sự bình yên và tương xứng được mang tới khi tôi sống theo giá trị đó. Một câu nói có to hơn.

4. Lập kế hoạch như thể đời bạn phụ thuộc vào nó (và có khi đúng là như vậy)

Hễ đụng đến việc lên kế hoạch thì tính cách của tôi lại là một sự pha trộn rất lạ (và có lẽ tôi không phải là người duy nhất). Một mặt, tôi sống nhờ vào việc có tổ chức và cảm thấy yên tâm nhất khi biết trước điều gì sẽ xảy tới. Nhưng mặt khác, tôi muốn phớt lờ các loại lịch đi và hoàn toàn tự do.

Kì lạ thay, tôi giản giúp tôi thỏa mãn cả hai tính cách này. Khi tôi ưu tiên những điều tôi quan tâm và dành thời gian cho chúng, tôi có đường hướng, tổ chức và sự minh bạch. Nhưng tôi vẫn có chỗ – trong lịch trình và trong trái tim – để lang thang, nhảy múa, thả trôi và đi theo lòng hiếu kì của mình.

Dành thời gian để lên kế hoạch, bạn sẽ có nhiều thời gian hơn cho tự do.

Sau nhiều năm tôi đã quen với hệ thống dùng nửa giờ mỗi Chủ nhật để xem lại lịch làm việc và thời gian của gia đình cho tuần tới, nói với chồng hay người trông trẻ về những điều tôi cần được giúp đỡ và cập nhật danh sách việc cần làm hiện tại. (Tôi giữ một danh sách việc cần làm hiện có trong phần mềm nhắc nhở trong điện thoại, nhưng bạn có thể lưu danh sách này ở bất kì đâu tùy ý). Khi

lên kế hoạch tốt (và tôi không thể nói rằng lúc nào tôi cũng làm được như vậy), cuộc sống của tôi trôi chảy hơn và tôi có thể tìm được một khoảng thời gian để sống vô tư cho hiện tại.

5. Chọn ba nhiệm vụ hàng đầu mỗi ngày

Trước khi bạn bắt đầu một ngày, hãy thử chọn ra ba nhiệm vụ hàng đầu trong ngày. Một số ngày sẽ rất cụ thể (“đặt lịch sửa ống nước”), còn những ngày khác thì cao siêu hơn (“gửi gia đình những câu chào và tạm biệt thật nồng nhiệt ngày hôm nay”).

Như đã đề cập, tôi luôn giữ một danh sách việc cần làm. Viết việc cần làm ra ngay khi nghĩ đến nó sẽ giúp tôi không có quá nhiều thứ lùnh bùnh trong não cùng một lúc. Nhưng tập trung chỉ với ba nhiệm vụ chính mỗi ngày cho phép tôi kết thúc mỗi ngày trong sự thỏa mãn vì dành năng lượng cho các việc quan trọng nhất (dù số lượng việc đã hoàn thành nhiều hay ít).

6. Luyện tập giờ quyền lực

Một cách khác để tạo thêm thời gian cho các ưu tiên cao nhất của bạn là củng cố các nhiệm vụ bằng cách thường xuyên thực hành Giờ Quyền lực. (Chiến thuật này còn được gọi là “làm việc theo giờ”). Tôi nhận thấy điều này đặc biệt hữu ích cho các công việc tôi thường hay trì hoãn, ví dụ như lên lịch hẹn với nha sĩ, gọi cho nha lộ vận (quá là một công việc khổ sở!), xử lí email, đăng kí cho con tham gia các hoạt động hay dọn hộp thư đến.

Đặt hẹn giờ trong một tiếng xem bạn giải quyết được bao nhiêu việc trong Giờ Quyền lực đó. Loại bỏ được những nhiệm vụ đáng ghét đã chiếm đóng khoảng không gian quý báu trong tâm trí bạn quả là thanh thần.

7. Nhận diện – và giảm bớt hoặc loại bỏ – sự phân tâm

Thú vị thay, đôi khi chúng ta lấy chính các nhiệm vụ tôi liệt kê trong bước 6 làm lí do to lớn nhất để không hoàn thành các công việc có ý nghĩa hơn. Thử tưởng tượng bạn có một bài luận 2.000 từ cần viết, và mặc dù bạn rất mê chủ đề đó nhưng bạn vật lộn mãi không bắt tay vào làm được. Như đã nói trong chương 4, cần có ý chí và sự tập trung đáng kể để bước vào trạng thái cho những công việc yêu cầu tư duy. Đột nhiên việc gọi nha sĩ lại đáng yêu hơn biết bao – và hiển nhiên vẫn “rất quan trọng” (hoặc ta bụng bảo dạ như thế).

Đây là một lí do nữa khiến Giờ Quyền lực hiệu quả: Khi những công việc cần làm ít quan trọng và gây phân tâm, bạn có thể dùng Giờ Quyền lực để dọn dẹp chúng và giải phóng không gian tinh thần mà chúng đang chiếm đóng trong tâm trí bạn – nhường lại cho bạn nhiều chỗ trống cho các nhiệm vụ lớn hơn. Ngoài ra, bạn có thể nhắc nhở bản thân rằng có thể để những nhiệm vụ đáng ghét đó cho lần Giờ Quyền lực tiếp theo – và ưu tiên hiện tại của bạn là những việc quan trọng hơn.

Ngoài công việc và những việc cần làm, còn thứ gì khiến bạn phân tâm khỏi những việc bạn thật sự quan tâm? Bạn có đang xem Netflix mỗi đêm trong khi điều bạn thực sự muốn là năng lượng để ôm ấp và trò chuyện cùng người yêu? Có phải mỗi khi có vài phút rảnh rỗi bạn lại mở một phần mềm ngón thời gian trên điện thoại – trong khi điều bạn muốn làm hơn là mở Kindle ra và đọc sách?

Những thứ gây xao nhãng khác bao gồm lướt mạng xã hội, chơi điện tử, xem thể thao, tạo hoặc gây mâu thuẫn giữa bạn bè và gia đình, mua sắm (trực tuyến hoặc tại cửa hàng), trả lời tin nhắn, email và nhiều thứ khác. Không phải việc nào nói trên cũng “xấu”; ở đây tôi giản tức là học cách lựa chọn những gì bạn muốn nhất, không phải những gì bạn muốn ngay bây giờ.

Lần sau khi phát hiện ra mình bị phân tâm không chủ đích, hãy cố ý dừng lại – cũng giống như khi tôi khuyến khích bạn dừng trước khi mua bất kì cái gì. Tự hỏi bản thân, đây có phải là việc tôi muốn ưu tiên, hay có điều gì khác – tốt hơn – mà tôi muốn dành thời gian để làm không?

8. Tự hỏi, “Sau một năm nữa việc này có còn quan trọng?”

Một cách để xác định liệu cái gì có phải là tác nhân gây phân tâm không là tự hỏi mình, “Sau một năm nữa việc này có còn quan trọng?” Nhiều thứ chúng ta quá chú tâm vào – dự án khoa học phổ trương của các con, cân nặng mãi không giảm, nỗi khổ phải chọn tông sơn trắng phù hợp – sẽ chẳng là gì sau một năm nữa.

Khi thấy mình mê mải với điều gì, câu hỏi này giúp tôi nhận ra liệu vấn đề trước mắt có đáng với thời gian và sự chú tâm của tôi không. Nếu tôi nhận ra câu trả lời là không, câu hỏi này giúp tôi buông bỏ dần và chuyển hướng năng lượng sang những gì phù hợp với giá trị và tầm nhìn của tôi hơn.

9. Tạo ra, đừng làm

Tưởng tượng rằng bạn cần làm xong một việc. Có lẽ bạn vẫn luôn muốn sửa lại sơ yếu lí lịch, nghĩ ra thiệp mừng ngày lễ của gia đình hoặc làm một album ảnh. Để minh họa cho phương pháp này, hãy tưởng tượng bạn có công việc phụ – một dự án đầy đam mê mà bạn làm vào thời gian rảnh.

Giờ hãy chú ý sự khác biệt giữa hai tư duy sau:

Tôi bắt tay vào *làm việc* cho công việc của tôi.

Tôi bắt tay vào *sản xuất* cho công việc của tôi.

Bạn có thể *làm việc* không ngừng nghỉ cho công việc phụ, nhảy hết từ việc nọ tới việc kia. Một bài blog viết dở ở đây, bài đăng trên mạng xã hội ở kia. Nhưng nếu ngồi xuống và sản xuất một cái gì đó cho công việc phụ thì sao? Nếu tự cho mình hai giờ, liệu bạn có thể thu âm xong một tập podcast, viết một chương cho cuốn ebook của bạn, hoặc lên lịch đăng bài viết cho trang mạng xã hội trong cả tháng không?

Hoặc trong trường hợp làm thiệp mừng ngày lễ, bạn có thấy sự khác biệt giữa “làm việc” với tám thiệp và dùng một giờ để “sản xuất” tám thiệp bạn thích không?

10. Giải quyết, không sửa

Những người theo chủ nghĩa tối giản sẵn sàng đầu tư thời gian và sức lực làm việc gì đó ngay bây giờ nếu nó phục vụ cho một tầm nhìn về lâu dài - cũng như họ sẵn sàng chi nhiều tiền mua một món đồ chất lượng hơn là thay thế món đồ giá rẻ hết lần này tới lần khác. Đây là sự khác biệt giữa sửa chữa một vấn đề trong khoảnh khắc và giải quyết nó dài hạn. Việc sửa chữa rất nhanh nhưng thường xuyên, tạm bợ. Giống như vá xe xăm đạp thay vì thay mới hết. Giải pháp ban đầu có thể tốn nhiều công sức hơn nhưng sẽ tiết kiệm cho bạn sau này vì cách giải quyết sẽ tồn tại mãi.

Cách đây nhiều năm, tôi đã đọc câu chuyện về một người phụ nữ áp dụng khái niệm “giải quyết, không sửa” để rèn thói quen buổi sáng cho các con mình. Cô đã nỗ lực dạy các con một trình tự cụ thể trước khi đến trường (mặc quần áo, ăn sáng, gói bữa trưa, đánh răng...), để dần dần các con có thể thức dậy, chuẩn bị sẵn sàng và thậm chí còn tự vào trong xe mà không cần cô giúp. Theo thời gian, điều này đã giúp cô tiết kiệm hàng giờ đồng hồ tập hợp các con lại,

điều phối công việc và dõ dằn. Các buổi sáng của cô giờ đều đặn như vắt chanh.

Bạn đang liên tục sửa chữa điều gì trong khi – chỉ mất thêm chút nỗ lực – là có thể tìm thấy một giải pháp dài hạn hơn?

11. Để tâm hồn được treo ngược cành cây

Tôi biết mình không cần nói với bạn sự phân tâm kỹ thuật số là vấn đề to tát tới mức nào. Tôi không cần vì bạn đang trải nghiệm điều đó. Bạn *trải nghiệm* nó mỗi khi bạn nhìn vào điện thoại trong khi chỉ đi từ phòng này sang phòng khác trong nhà. Bạn trải nghiệm nó mỗi khi bạn có một cuộc trò chuyện với một người bạn mà sự chú ý của người đó chia đôi cho bạn và những thông báo gửi đến trên đồng hồ của anh ta. Bạn trải nghiệm nó mỗi khi bạn cố gắng để có được một chút thông tin từ con bạn nhưng chỉ thấy đôi mắt con sáng lờ lờ vì cái máy tính bảng trong tay.

Bạn chắc chắn đã trải qua tất cả những việc này. Nhưng câu hỏi của tôi là, bạn có biết giá trị của việc cho phép tâm hồn được treo ngược cành cây? Bạn có bao giờ nghĩ về việc mình đã ít mơ mộng hơn nhiều khi luôn có điện thoại trong tay, tai nghe trên tai và laptop ngay trong tầm với?

Như đã nói trong Nghĩ ngợi có mục đích ở chương 4, khi chúng ta mơ mộng, bộ não sẽ rời khỏi những nhiệm vụ trước mắt và bắt đầu ngẫm nghĩ về các vấn đề nặng nề hơn trong cuộc sống như vấn đề trong mối quan hệ và phương hướng sự nghiệp.

Việc này giống như ném viên đá mịn bên bờ sông từ tay này sang tay kia trong khi bạn chú ý đến cảnh tượng trước mắt.

Bằng cách đẩy lùi cơn nghiện thiết bị, chúng ta đã cho mình không chỉ thời gian – số giờ phút ta để mắt do mãi nhìn màn hình – mà còn là khả năng giải quyết vấn đề được cải thiện.

Lưu ý của tôi chỉ có một: Cố gắng làm sao đừng để tâm trí của bạn lang thang tới những lối suy nghĩ tiêu cực vô-cùng-thân-quen mà tôi đã nhắc tới dưới cái tên bừa bộn cảm xúc ở Chương 1, bởi điều này chỉ khiến những suy nghĩ trên khắc sâu trong vô thức của bạn mà thôi. Khi bạn thấy mình suy nghĩ những điều quen thuộc, độc hại, hãy thử kỹ thuật thiền nhẹ nhàng dẫn dắt suy nghĩ của bạn (mà không hề phán xét) bằng các suy nghĩ tích cực. Nếu những suy nghĩ tiêu cực vẫn còn dai dẳng, hãy rời bỏ chế độ mơ mộng bằng

cách tìm những hoạt động mang tính xây dựng yêu cầu bạn phải tập trung toàn bộ chú ý.

12. Cố ý tạo khoảng trống trong ngày

Từ trong xe, Anne McOmber quan sát chồng và con băng qua sân và leo lên bậc thềm dẫn tới cửa trước. Họ đã ở bên trong với các loại đồ tạp hóa vừa mua trước khi cô kịp băng qua vỉa hè; nhưng hôm nay cô ấy không để tâm việc bị bỏ lại phía sau; cô muốn tự thân vận động.

Mỗi tay cầm một cái nạng và một chân thường kéo lê đằng sau, cô từ từ tiến vào ngôi nhà – một cách đầy tự hào, vì cô không cần được cõng qua bậc thềm.

Cô bạn Anne của tôi không phải lúc nào cũng phụ thuộc vào nạng, người đỡ hay một chiếc xe lăn. Nhưng với việc hỏng một phần dây thần kinh kết nối cơ thể và bộ não, bước chân của cô bây giờ chậm hơn nhiều so với ngày xưa – và vì lẽ đó, cuộc sống của cô cũng vậy.

Nhưng dù có đang chiến đấu với sự nản lòng do hạn chế của bản thân, Anne nói rằng có phát hiện ra một điều vô cùng rõ ràng.

“Khi tôi nhích từng chút một – từng bước chân, từng lần chống nạng – thay vì cảm thấy bị gạt sang một bên trong khi đời trôi qua, tôi bắt đầu nhận ra rằng cuộc sống khi chỉ còn lại những điều thiết yếu thật là đẹp. Tất nhiên việc chỉ có năng lượng để ra ngoài chơi tuần một lần, không thể lái xe và cần giúp đỡ để đi vào và ra khỏi nhà tắm không phải một điều tuyệt vời gì cho cam. Nhưng đổi lại tôi có không gian để thẩm thía những thứ tôi chọn giữ lấy. Nếu vội vàng đã ngăn bạn không có được cảm giác này, có lẽ bạn không cần phải như thế.”

Thật tuyệt vời làm sao khi cơ thể chúng ta là thứ đầu tiên báo cho ta rằng phải chậm lại. Đôi khi tín hiệu chỉ nhỏ như căng cơ vai, mệt mỏi liên tục hay đau nửa đầu, lúc khác lại là các triệu chứng nghiêm trọng, ví dụ như chẩn đoán chính thức hoặc suy sụp thần kinh. Dù cơ thể có gửi thông điệp gì đến bạn, hãy thử lắng nghe. Linh hồn của bạn cần được thở, nhưng làm sao có thể nghỉ khi bạn liên tục làm hết việc này đến việc kia?

CÓ LẼ BẠN ĐÃ CÓ TOÀN BỘ THỜI GIAN MÌNH CẦN

Nếu giờ bạn mở quyển nhật kí của tôi ra và lướt qua các trang, bạn có thể thấy một dòng chữ đơn giản rải rác trong suốt các ghi chép.

“Tôi có toàn bộ thời gian tôi cần.”

Đây là suy nghĩ tôi đã luyện tập trong hơn một năm nay, bởi vì cách nghĩ này hiển nhiên tốt hơn nhiều so với lối suy nghĩ cũ và xấu xí: “Chẳng bao giờ đủ thời gian.”

Bởi vì dù tôi có cố gắng loại bỏ những thứ không cần thiết và tập trung vào những gì quan trọng nhất bao nhiêu, tôi cũng biết rằng rất nhiều trường hợp nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi. Nhưng điều hoàn toàn thuộc về tôi chính là cách tôi nghĩ.

Phương pháp quản lí thời gian sẽ đưa bạn đi một khoảng xa xa, nhưng thay đổi trong suy nghĩ mới là phương pháp đưa bạn đi xa nhất.

Ai mà biết? Có lẽ bạn sẽ nhận ra thời gian kéo dài và mở rộng theo cách không thể giải thích được khi bạn ngừng tin rằng mình không có đủ thời gian.

BẢY CÁCH TẠO RA CÁC KHOẢNG TRỐNG

1. Lần sau khi bạn xếp hàng, cho dù là đang chờ để sử dụng máy photocopy tại nơi làm việc hay chờ một nhân viên thu ngân tại cửa hàng tạp hóa, hãy kháng cự sự thôi thúc rút điện thoại ra. Thay vào đó, hãy dành chút thời gian để sống cho hiện tại. Hít thở sâu; chú ý các hình ảnh, mùi hương và âm thanh quanh bạn; hoặc đơn giản là để tâm trí của bạn được mơ mộng.

2. Thực hành sống cho hiện tại khi lái xe trên tuyến đường quen thuộc. Tắt đài, podcast hoặc sách nói đi và đơn giản là tập trung vào vị trí hiện tại.

3. Tắt các thông báo trên điện thoại và chú ý xem mình lấy lại được bao nhiêu thời gian trong ngày.

4. Đừng xếp lịch các nhiệm vụ hay các cuộc hẹn quá gần nhau khiến bạn phải vội vàng trong khoảng thời gian trung gian và không có thì giờ để xử lí một việc trước khi bắt đầu việc tiếp theo. Bất cứ khi nào có thể, cho mình một khoảng thời gian hít thở giữa các công việc.

5. Hãy thử thức dậy trước cả gia đình để bạn có thể tận hưởng một vài phút yên tĩnh và chuẩn bị tinh thần cho những gì phía trước.

6. Vào cuối ngày, hãy viết ba điều bạn biết ơn vào nhật kí. Đây là cách tuyệt vời để nhìn lại một ngày và luyện cho tâm trí mình chú ý đến cái đẹp trong cuộc sống thường nhật.

7. Tạo một thói quen thư giãn nhẹ nhàng để thực hành mỗi đêm. Kể cả lúc bạn không có thời gian, tôi cá là bạn vẫn có thể dành vài phút trước khi đi ngủ để thoa kem dưỡng vào tay, đốt tinh dầu, uống một tách trà thảo mộc nóng, viết nhật kí và làm bất kì điều gì để chăm sóc bản thân.



8. Các mối quan hệ

"Chào buổi sáng!", tôi vừa nói vừa dịch xe đạp cho thẳng hàng với bạn bè. "Mọi người dạo này thế nào?"

"Ừ thì tớ vẫn chưa khóc, thế đấy," một người nói. "Tớ cũng thế!", người khác cười nói. Tôi leo lên xe và bảo họ rằng buổi tập gym/trị liệu của chúng tôi vẫn còn mới, bất kì điều gì cũng có thể.

Trong suốt thời gian trưởng thành của mình, tôi đã mơ về tình bạn như thế. Tôi khao khát tình bạn mà tôi có thể phơi bày tất cả mà vẫn chắc chắn rồi tôi sẽ không – và *không thể* – dọa các bạn chạy mất. Trên những chiếc xe đạp trong phòng gym, chúng tôi hỗ trợ lẫn nhau với những căng thẳng và niềm vui của hôn nhân và cách nuôi dạy con cái, sự khó khăn trong việc tìm mục đích trong những điều vụn vặt của cuộc sống, những thách thức về sức khỏe thể chất và tinh thần của những người thân yêu, và hơn thế nữa.

Bạn đã bao giờ tự hỏi liệu nhu cầu được kết nối của bạn có khác biệt – sâu sắc hơn, có lẽ thế – so với những người xung quanh không? Nghiên cứu về sự phát triển của người trưởng thành tại Đại học Harvard, một trong những nghiên cứu lâu đời nhất về cuộc sống của người trưởng thành, đã cho thấy nhu cầu này là phổ biến. Các nhà nghiên cứu đã theo dõi cuộc sống của 724 người đàn ông kể từ năm 1938, thường xuyên trao đổi với họ về sức khỏe, công việc, cuộc sống gia đình, và nhiều điều khác. Theo thời gian, nghiên cứu đã mở rộng ra bao gồm cả vợ và con của họ, đẩy con số nghiên cứu lên đến 2.000 người.

Điều thú vị là khối lượng nghiên cứu khổng lồ cho thấy rằng những gì khiến cho cuộc sống trở nên thỏa mãn không phải là chức danh, mức độ thu nhập, sự hài lòng nghề nghiệp, tôn giáo, số lượng con bạn có, hay bất kỳ sự kết hợp nào của các yếu tố trên. Đó là chất lượng của các *mối quan hệ*.

Trong bài diễn thuyết TED talk nổi tiếng, Robert Waldinger, giám đốc thứ tư của dự án đa thế hệ đã chia sẻ ba bài học chính mà nghiên cứu đã tiết lộ:

1. Những người có kết nối về mặt xã hội sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn.

2. Điều quan trọng không phải số lượng các mối quan hệ mà là chất lượng của những mối quan hệ đó.

3. Những người cảm thấy họ có bạn bè và gia đình ủng hộ, có khả năng giữ tinh thần sáng suốt lâu hơn những người không cảm thấy như vậy.

“Thông điệp rõ ràng nhất mà chúng ta nhận được từ nghiên cứu 75 năm là như sau: Mối quan hệ tốt giúp chúng ta hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn. Chấm hết.”

- *Robert Walderinger*

Đối với tôi, những tiết lộ này rất phù hợp với cái khung của sự tối giản, lấp đầy bức tranh chúng tôi đã vẽ ra trong cuốn sách từ trước tới giờ. Đúng, áp dụng các phương pháp lên môi trường thể chất và tinh thần sẽ cải thiện cuộc sống của chúng ta. Nhưng không bồi đắp các mối quan hệ của chúng ta với cùng nỗ lực tương tự sẽ khiến ta cách cuộc sống đang cố gắng tạo ra rất xa. Trong chương này, chúng ta sẽ đánh giá tình trạng hiện tại của các mối quan hệ của bạn và thảo luận xem làm thế nào để tránh xa những cái không có ích cho bạn và làm sao để làm sâu sắc và làm phong phú những mối quan hệ có lợi.

SUY NGÃM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2, tập trung vào top 3 giá trị của lĩnh vực có liên quan đến mối quan hệ: (1) gia đình và (2) cộng đồng và các mối quan hệ. Viết chúng ra và dành vài phút suy nghĩ xem các mối quan hệ của bạn có hỗ trợ cho các giá trị này hay không. Sử dụng các giá trị dưới đây làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

Gia đình:

1. _____
2. _____
3. _____

Cộng đồng & các mối quan hệ:

1. _____

2. _____

3. _____

Viết vào trong sổ hoặc suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào trong cộng đồng của mình và trong các mối quan hệ với người khác? Viễn cảnh bạn nghĩ ra cho các mối quan hệ và liên kết với cộng đồng là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

PHƯƠNG PHÁP TỐI GIẢN CHO CÁC MỐI QUAN HỆ

Cách tiếp cận tối giản cho các mối quan hệ không có nghĩa là cắt một nửa nhóm bạn của bạn đi hay bỏ bê tình bạn mới vì bạn không còn chỗ cho ai nữa. Tối giản trong các mối quan hệ nghĩa là đầu tư một cách có chủ đích vào những mối quan hệ sẽ đóng góp một cách đầy ý nghĩa cho cuộc sống tràn đầy niềm vui mà bạn đang dốc sức xây dựng.

1. Kiểm kê các mối quan hệ

Hãy nghĩ về các mối quan hệ hiện đang giữ một vai trò trong cuộc sống của bạn và viết ra trong sổ hay nhật kí. Viết tên của bạn bè, người làm cùng và đồng nghiệp, các bậc làm cha mẹ giống bạn và những người bạn liên hệ trên mạng nhưng chưa từng gặp ngoài đời. Thêm cả cha mẹ đẻ hoặc kế, họ hàng, bố mẹ chồng/vợ, người yêu hoặc bạn đời hợp pháp, bất cứ đại gia đình nào bạn thường xuyên giữ liên lạc và đương nhiên là cả các con của bạn nếu bạn có.

Phân loại sơ từng mối quan hệ đó ra thành hỗ trợ, trung tính và độc hại. Đương nhiên theo thời gian các mối quan hệ sẽ có sự thay đổi và không bao giờ nằm trong một mục mãi. Vậy nên trong giới hạn của bài tập này, hãy tập trung vào tình trạng hiện tại của từng mối quan hệ.

- **Hỗ trợ:** Những người trong cuộc sống hỗ trợ bạn và đổi lại được bạn hỗ trợ.

- **Trung lập:** Những người mà khi trao đổi với họ sức khỏe cảm xúc của bạn không hề được cải thiện và cũng chẳng làm giảm đi.

- **Độc hại:** Những người rút cạn năng lượng của bạn và liên tục khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân hoặc cuộc sống.

Theo kinh nghiệm của tôi, một trong những cách nhanh nhất và chính xác nhất để đánh giá một mối quan hệ chỉ đơn giản là hãy tự

hỏi bản thân bạn cảm thấy thế nào sau khi tương tác với một người cụ thể. Bạn có cảm thấy có cảm hứng, nhẹ nhàng hơn, hoặc được sạc đầy theo nghĩa nào đó hay không? Hay bạn có cảm thấy kiệt quệ, cạn kiệt và tệ hơn thế?

2. Bảo vệ sức khỏe cảm xúc của bạn bằng việc từ bỏ những mối quan hệ độc hại

Nếu bạn xác định một mối quan hệ làm bạn kiệt sức, thêm vào đó là các dấu hiệu bao gồm cảm giác rằng bạn không bao giờ làm cái gì đúng đắn, rằng bạn không thể thực sự là chính mình và rằng bạn không được phép trưởng thành và lớn lên như mọi người. Điều này là do các cá nhân độc hại có nhu cầu giữ cho những người xung quanh họ trở nên nhỏ bé và dễ quản lí, giúp người độc hại cảm thấy mình là người quan trọng, được cần đến và nắm quyền kiểm soát. Tôi tin rằng điều này bắt nguồn từ sự bất an sâu sắc, một cảm giác thiếu thốn mà họ không tài nào rũ bỏ được. Và việc ghi nhớ điều này cho phép tôi (khi đang suy nghĩ đúng mực) cảm thấy thương cho họ.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bất cứ ai trong chúng ta nên sẵn sàng hy sinh giá trị của bản thân cho mối quan hệ như thế. Cái giá phải trả quá cao. Buông bỏ một mối quan hệ độc hại có thể rất đa dạng từ tránh xa một cách tinh tế cho đến cắt hẳn liên lạc, tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của sự độc hại và tác động của mối quan hệ đó lên bạn.

Tôi chỉ xin bạn đừng để mối quan hệ này được tiếp tục như cũ. Hãy nghĩ như thế này: Nếu bạn không muốn giữ một căn phòng bừa bộn vì nó không có ích cho bạn, vậy thì tại sao bạn lại cho phép mối quan hệ có hại chiếm đóng không gian trong trái tim bạn trong khi tác hại của nó lại âm ỉ hơn nhiều? Rời khỏi một mối quan hệ có hại không biến bạn thành người xấu; nó có nghĩa bạn là người mạnh mẽ. Phải cực kì dũng cảm mới có thể tự đứng lên và cảnh giác với những gì bạn cho phép bước vào cuộc sống của bạn. Bạn xứng đáng được đối xử với sự tôn trọng, và suy cho cùng, chỉ có bạn mới đảm bảo được rằng điều đó sẽ xảy ra.

3. Tự tin là chính mình (và chấp nhận người khác sống đúng bản chất)

Một trong những câu tôi hay nói nhất với các con tôi là, “Chúng ta không thể kiểm soát người khác; chúng ta chỉ có thể kiểm soát bản thân mình”. Dù rất khó khăn nhưng chúng ta là người được lựa chọn đưa vào những gì trong cuộc sống. Khi con trai nói cho tôi biết điều một thằng bé khác nói trong bữa trưa ở trường, hay khi con gái tôi òa khóc vì một người bạn chỉ trích khả năng nhào lộn của con bé (tôi lấy làm mừng vì điều là vấn đề nhỏ!), tôi thường nhắc nhở chúng rằng hãy để “nước đổ lá khoai”. Điều người khác làm và nói, tôi nói với con, *là việc của họ – và không liên quan gì đến mình. Chúng ta có thể để ngoài tai và chúng ta có thể chọn xem sẽ biến nó thành ý nghĩa gì.*

Cái hay là mỗi lần tôi nhắc lại thông điệp này với các con, tôi lại hấp thu câu nói đó thêm một chút. Và tôi cần điều đó cũng nhiều như các con, thậm chí là hơn. Tôi đã có một trái tim rộng mở trong suốt cuộc đời; mẹ tôi luôn nói rằng ngay từ khi còn nhỏ, mỗi khi bố hoặc mẹ lên giọng với các anh chị lớn tôi sẽ òa khóc ngay. Đối với những người nhạy cảm và dựa vào trực giác, có thể phải mất cả đời mới đặt được bộ lọc vào đúng chỗ. Nhưng nỗ lực là rất đáng và cái khoảnh khắc ta có thể hiên ngang là chính mình sẽ gọi nhớ cho chúng ta lí do tại sao.

“Không ai có thể khiến bạn cảm thấy thấp kém nếu không được bạn đồng ý.”

- Eleanor Roosevelt

Bài học này đặc biệt có ích với các mối quan hệ chẳng có ích gì cho chúng ta nhưng lại rất khó cắt bỏ. Có thể bạn có một người chị dâu hay ngấm ngầm hạ thấp bạn một cách gián tiếp. Hoặc có thể giám đốc tại bạn nơi làm việc dường như muốn bó buộc bạn. Ngay cả khi bạn hạn chế liên lạc với những người này, rất có thể họ vẫn sẽ tồn tại trong cuộc sống của bạn theo một cách nào đó. Nếu chuyện này xảy ra với bạn, hãy xem xét các bước sau đây khi tương tác với những người khó chịu:

1. Thay vì nhắc đi nhắc lại rằng bạn muốn người đó thay đổi, hãy dừng lại và chấp nhận. Thật đáng ngạc nhiên khi một vấn đề có thể trở nên nhỏ bé ra sao khi ta ngừng chống lại nó. (Hi vọng không cần

nói các bạn cũng hiểu điều này chỉ áp dụng với những người khó đối phó – không phải những kẻ ngược đãi).

2. Hãy cố gắng để tìm ra điều tốt nhất của người này, và ngừng việc cho rằng hành vi của họ có những ý nghĩa có thể khác với thực tế. Một độc giả tên Jill từng nói với tôi rằng mẹ cô ấy liên tục bình luận về tôn giáo như muốn ám chỉ rằng Jill nên đi theo đức tin của gia đình. Nhưng sẽ thế nào nếu thay vì gán sự ám chỉ với bình luận của mẹ, Jill quyết định rằng chúng hoàn toàn bình thường và chỉ phản ánh lòng sùng kính của mẹ cô với đức tin của mình? Nếu như Jill ngừng cho rằng những câu nói đó là ám chỉ cô? Thử tưởng tượng xem mối quan hệ của họ sẽ thay đổi ra sao.

3. Tập trung vào hiện tại bằng cách chăm sóc thật tốt bản thân. Nếu bạn không tích cực chăm sóc bản thân, bạn sẽ không có đủ sáng suốt để làm bất kì bước nào ở trên. Tập yoga, tắm thật lâu, thiền, viết nhật kí, ngủ thật ngon, sống chánh niệm. Bạn sẽ được trang bị tốt hơn để đối phó với những người thách thức trong cuộc sống.

4. Xác định cảm xúc thực sự của bản thân

Mặc dù hầu hết chúng ta nhận ra ảnh hưởng của những người khó chịu với cuộc sống của mình, tôi nghĩ rằng chúng ta thường chậm hơn trong việc phát hiện ra mình đang mang theo cảm xúc tiêu cực của những người thân yêu. Khi lớn lên, nếu bố mẹ tôi cảm thấy căng thẳng về tiền bạc, tôi cũng căng thẳng. Trong đời sống hôn nhân, những khi chồng tôi bị stress, tôi cũng stress. Là một người mẹ, khi những đứa con của tôi cảm thấy lo lắng về một tình huống mới, tôi cũng lo lắng cùng con. Tôi đã tự phản ánh cảm xúc của những người xung quanh.

Nhưng ta thoải mái chấp nhận rằng chúng ta tồn tại trên Trái Đất để có những trải nghiệm riêng. Khi những người chúng ta thương yêu bị tổn thương, ta có thể cùng chịu đựng với họ; có thể ta sẽ nhớ về những khoảnh khắc đen tối nhất của bản thân để ở bên họ trong những giây phút đen tối của họ. Nhưng chúng ta không cần phải chịu đựng quá lâu đến nỗi quên mất lí do tại sao ta chủ động làm vậy ngay từ đầu. Chúng ta không cần phải mang theo cảm xúc của người khác như thể là của chính mình. Rốt cuộc ai sẽ được lợi khi cả hai cùng ở trong tâm trạng tồi tệ và không lối thoát cơ chứ?

Tôi tin rằng một phần của hành trình tối giản là học cách nhận ra những cảm xúc nào thực sự là của bạn. Hãy tưởng tượng sự nhẹ nhõm khi chấp nhận rằng bạn có thể trở thành người mà bạn mong muốn và tất cả mọi người xung quanh bạn – từ người bạn đời, bố mẹ chồng/vợ tới các con và sếp của bạn – có thể sống đúng với bản chất của họ. Trong cuộc sống của riêng tôi, điều này giúp tôi ngừng phán xét người khác hoặc mong đợi nhiều thứ từ họ. Nó giúp tôi có trách nhiệm với chính các liên kết và niềm vui của bản thân. Câu chuyện của tôi giao thoa với nhiều người khác, nhưng nó vẫn là của riêng tôi. Với những người xung quanh tôi cũng vậy.

5. Rèn luyện suy nghĩ chất lượng hơn số lượng

Hãy tưởng tượng đây là ngày cuối cùng của đời bạn. Bạn đã có một cuộc sống tốt đẹp và bạn cảm thấy tự hào về di sản mà bạn sắp để lại. Nếu bạn nhìn vào mắt những người xung quanh giường của bạn, bạn sẽ thấy có những ai đang có mặt ở đó?

Đây là một câu hỏi tôi từng nghe được đặt ra bởi Bob Goff – cựu nhân viên ngoại giao Hoa Kỳ, người chồng và cha mẫu mực, người tin vào sự thất thường và niềm vui, đồng thời là tác giả của cuốn sách bán chạy *Love Does* (tạm dịch: Tình yêu có thể). Bob cho rằng trong những khoảnh khắc cuối cùng, bạn có thể chỉ còn khoảng tám người bạn. Không phải 20. Không phải 50. Không phải là 600 người bạn bạn có trên Facebook. *Tám*.

Ai nằm trong tám người đó? Con số chính xác sẽ thay đổi tùy theo từng người, nhưng hãy dành chút thời gian để viết vào nhật ký tên của những người bạn có thể tưởng tượng ra là sẽ đứng bên giường mình trong những phút cuối đời. Ngắm xem những mối quan hệ đó có ý nghĩa nhiều thế nào đối với bạn.

Khi vẫn còn thời gian, tám người đó là những người tôi muốn đầu tư thật nhiều vào mối quan hệ.

Tôi muốn yêu họ thật nhiều và tin tưởng rằng họ cũng sẽ yêu tôi. Sau cùng, tôi chẳng thể nghĩ ra điều gì quan trọng hơn thế. *Chất lượng hơn số lượng*.

6. Dọn dẹp mạng xã hội

Hãy dùng các nguyên tắc mà chúng ta đã thảo luận từ đầu đến giờ và áp dụng vào những người bạn theo dõi trên mạng xã hội. Người khác không có trách nhiệm phải đăng những bài viết có nội

dung khiến bạn cảm thấy tuyệt vời về bản thân; trách nhiệm của bạn là phải lọc những gì bạn xem. Hãy tự hỏi liệu những người bạn theo dõi có đang hỗ trợ giá trị của bạn và ý thức về bản thân bạn hay không, hoặc những nội dung họ đăng có trung lập hay thậm chí gây hại đến bạn không. Bạn không có nghĩa vụ phải theo dõi bất cứ ai, ngay cả những người bạn biết và quan tâm trong đời thực, nếu những gì anh ấy hoặc cô ấy đăng lên mạng gây tổn hại đến bạn.

Có lẽ tôi là thế hệ cuối cùng học trung học mà không có mạng xã hội. Facebook bắt đầu xuất hiện vào mấy năm cuối khi tôi học đại học, nhưng Instagram, Snapchat và Pinterest phải nhiều năm sau đó mới trở nên phổ biến. Không có cái gọi là “người có tầm ảnh hưởng” hay người nổi tiếng trên YouTube. Có thể vì tôi lớn lên mà không có mạng xã hội hoặc do bản tính của tôi nên tôi luôn luôn cực kỳ (thẳng thắn mà nói) kĩ tính khi chọn những người để theo dõi trên mạng xã hội.

Tuy vậy, vài năm trước, tôi đã theo dõi một người phụ nữ mang thông điệp và sứ mệnh khiến tôi cảm thấy đồng cảm. Tôi thích xem story trên Instagram của cô và đánh giá cao việc cô ấy coi trọng sự trung thực và không cố gắng vẽ ra một phiên bản hoàn hảo của bản thân. Trong những bức ảnh không chăm chút, cô đăng hình mình cầm cốc cà phê bằng đôi tay được làm móng cầu kì, cô chia sẻ hình cô bế con, mặt không hề son phấn.

Nhưng dần dần profile của cô ngày càng được đầu tư hơn và thông điệp về sự chấp nhận bản thân đã phát triển thành một thông điệp hãy hồi hã chạy theo những giấc mơ. *Nếu bạn muốn thứ gì đó, cô nói, đừng để bất cứ điều gì cản đường bạn.*

Tôi vẫn thích theo dõi cô, và theo cách một kỳ lạ mà chỉ mạng xã hội mới có, tôi đã say sưa quan tâm về sự thành công và hạnh phúc của gia đình cô, dù cho tôi chưa bao giờ gặp họ và có lẽ sẽ chẳng bao giờ gặp. Ngừng theo dõi cô sẽ giống như dừng xem một bộ phim ở đoạn giữa; tôi cần được biết cái kết.

Nhưng tôi biết tôi đang so sánh mình với cô ấy. Tôi so sánh cái quần thể thao ngày thứ Ba tôi mặc với chiếc quần bò được thiết kế riêng cô diện ngày thứ Bảy – nỗi khát khao thẳm lặng, cháy bỏng được tạo ra sự khác biệt trong thế giới của tôi, đối nghịch hoàn toàn

với tinh thần quyết tâm tham gia vào mọi vấn đề và vượt qua mọi khó khăn dù gian nan đến mấy của cô.

Vậy là tôi bỏ theo dõi. Tôi buông bỏ kết quả của cô và tập trung lại vào của tôi. Tôi không đổ lỗi cho cô ấy vì những so sánh khập khiễng mà tôi tự nghĩ ra. Tôi biết thông điệp của cô sẽ có tác động lâu dài đến rất nhiều người và đó là một điều tốt đẹp. Nhưng nó không dành cho tôi nữa, tôi (chứ không phải cô) có trách nhiệm kiểm soát những gì tôi thu nhận.

Giống như mối quan hệ của tôi với người có tầm ảnh hưởng này, các mối quan hệ kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến chúng ta nhiều như các mối quan hệ trong đời thực. Hãy xem xét kĩ người mà bạn theo dõi trên mạng và đảm bảo rằng các thông điệp bạn đang đón nhận phù hợp với các giá trị và tầm nhìn cuộc sống của bạn.

7. Chú ý tới khoảng rộng mở trong tim

Bạn đã bao giờ dọn dẹp tủ quần áo và sau đó cảm thấy mình có thể cân cả thế giới chưa? Cảm giác thành tựu trào lên mạnh mẽ đến mức có thể lan sang các phần khác của cuộc sống. Có lẽ bạn sẽ thấy mình đột nhiên xin được đề bạt, lập kế hoạch cho một chuyến đi, tạo câu lạc bộ đọc sách hay cuối cùng cũng tham dự buổi gặp mặt mà bạn đã để ý từ lâu.

Năng lượng ấy rất tốt đẹp. Nhưng tôi nghĩ sau khi cảm giác trào dâng lắng xuống, sau khi sự mới mẻ của từng không gian được dọn sạch đã vơi đi và bạn phải điều chỉnh cho phù hợp với sự bình thường (tối giản) mới, một điều sâu sắc hơn có thể sẽ hé lộ: Có lẽ bạn đã vừa tìm ra thêm khoảng trống trong trái tim.

Tôi biết rằng những lúc tôi sống tiệp cận với các giá trị của mình nhất là lúc tôi có thể nhìn thẳng vào đôi mắt của con khi chúng kể chuyện cho tôi nghe, nhìn thấy mục đích của chồng tôi thay vì sầm soi lỗi, cảm nhận được nỗi đau của người bạn trước cả khi họ mở miệng. Khi bạn tiếp tục hành trình tối giản của mình, hãy chú ý tới không gian nó giải phóng trong trái tim bạn, và sử dụng nó để tiếp tục củng cố các mối quan hệ gần gũi nhất của bạn.

8. Đưa cái tôi chân thật nhất ra thế giới

Gần đây một người phụ nữ đã gửi email cho tôi và nói rằng cô chật vật trong việc kết bạn. Cô cảm thấy như mình đang ở ngoài vùng phủ sóng trong vài nhóm bạn khác nhau và biết mình đã bị loại

ra khỏi một vài nhóm chat và cuộc họp mặt trong quá khứ. Cô ấy nói cô thân thiện với nhiều người nhưng không thân thiết với bất cứ ai.

Tôi không biết người phụ nữ này; tôi không biết tuổi, công việc, hoàn cảnh gia đình của cô, hay thậm chí không biết cô ấy sống ở nước nào, vì vậy tôi không thể giả định mình biết bất cứ điều gì về khả năng kết nối của cô ấy với những người khác. Nhưng ngay lập tức câu hỏi dành cho cô ấy xuất hiện trong tâm trí tôi: Bạn có để những người trong cuộc đời mình nhìn thấy con người thật của bạn không? Bạn có chia sẻ nhiều về bản thân hơn là những nhà hàng ưa thích hay những sở thích bề nổi không?

Bởi điều khiến cho bất kì mối quan hệ nào trở nên sâu sắc hơn là một người sẵn sàng chia sẻ những mặt yếu của mình. Cảm giác xấu hổ khi bạn bỏ lỡ một sự kiện ở nhà vì bạn đã chọn công việc... Sự vô vọng mà bạn cảm nhận khi mối quan hệ trước của bạn kết thúc trong tan vỡ... Sự lo sợ khi nghĩ các đồng nghiệp sẽ nhận ra bạn không phù hợp với công việc này.

Hiển nhiên đây là sự mạo hiểm bởi luôn có khả năng người khác sẽ không đáp trả sự đặt cược cảm xúc của bạn và chia sẻ một điều về mình – hoặc có khả năng khác nhỏ hơn là người đó có thể làm tổn thương bạn bằng cách sử dụng những gì bạn đã chia sẻ. Nhưng muốn đi sâu hơn trong một mối quan hệ thì không thể không chia sẻ, và với tôi, nguy cơ sống cả cuộc đời mà không có những mối quan hệ thân thiết còn đáng sợ hơn nguy cơ bị từ chối.

Sâu bên trong, tối giản chính là chân thực – sự chân thực lớn hơn hình ảnh bề ngoài. Khi phần lớn các hành động của chúng ta tương thích với các giá trị, chúng ta tạo ra một sự đảm bảo từ bên trong sẽ vượt qua mọi quan tâm về bề ngoài của bản ngã. Nói đơn giản, khi cảm thấy cách mình sống là tốt, ta có thể mang sự yên bình và tự tin vào các mối quan hệ của mình. Khi bạn áp dụng các phương pháp trong cuốn sách này và áp dụng góc nhìn tối giản, tôi hi vọng bạn sẽ thấy việc chia sẻ bản chất thật của mình dần trở nên dễ dàng hơn và nuôi dưỡng được các mối quan hệ dựa trên nền tảng chân thật.

CON NGƯỜI KHÔNG GIỐNG NHƯ ĐỒ VẬT

Vấn đề của việc áp dụng chủ nghĩa tối giản vào các mối quan hệ là các mối quan hệ thì phức tạp và việc chăm chút cho chúng

thường kéo dài suốt đời. Bạn có thể dẹp bỏ sự bừa bộn một lần và khả năng là không bao giờ phải dọn thêm lần nữa. Nhưng mối quan hệ ư? Các mối quan hệ không bao giờ kết thúc.

Một điểm khác biệt nữa là trong khi bỏ những thứ không sử dụng là điều hoàn toàn chính đáng thì bỏ một người trong cuộc sống của bạn lại ít khi được chính đáng như thế. Ngoài những người thực sự độc hại như ta đã nói, phần lớn những người trong cuộc sống của ta xứng đáng có được thật nhiều sự kiên nhẫn và nhiều cơ hội thứ hai hơn các món đồ của chúng ta. Suy cho cùng, tình yêu sẽ không thực sự là tình yêu nếu nó luôn dễ dàng xuất hiện. Tình yêu thử thách chúng ta.

Chúng ta đều có những người bạn không trao cho mình nhiều như mình trao cho họ. Ở tuổi đôi mươi, tôi đã gặp một người phụ nữ tên Catherine, người mới chuyển đến gần khu phố nhà tôi. Tôi giới thiệu với cô ấy bạn bè của mình, thuyết phục cô tham gia phòng gym chỗ mình và đưa cô ấy đi các sự kiện xã hội. Tôi lắng nghe cô ấy nói về việc nuôi con, công việc của cô và sự kết thúc của một mối quan hệ khó khăn – và giúp đỡ cô nhiều nhất có thể khi cô tự vực dậy và thu xếp cho căn hộ của riêng mình.

Catherine từ từ vững bước đi và hình thành một nhóm bạn khác nhóm của tôi nhưng chúng tôi vẫn giữ liên lạc trong suốt những năm tiếp theo. Tới khi cuối cùng phải rời xa nhau, tôi nhận ra rằng trong những năm tháng tình bạn của chúng tôi, mối quan hệ chưa bao giờ xoay theo chiều ngược lại. Chưa bao giờ cô ấy đi đón *tôi* tham dự buổi đi chơi tối của các cô gái với nhau hay thậm chí chỉ là mặc pyjama cùng đi siêu thị. Chưa bao giờ là tôi nói và cô ấy lắng nghe. Tôi luôn chờ đợi một ngày nào đó chuyện ấy sẽ đến, nhưng ngày ấy cuối cùng chẳng bao giờ đến.

Nhưng dù tôi không nhận được điều mình muốn từ mối quan hệ này, theo một cách khác, tôi có được điều tốt hơn. Tôi có cơ hội để thực hành yêu thương và sự tử tế dù không được nhận lại theo cách tôi muốn.

Triết lý chung của chủ nghĩa tối giản – đầu tư có chủ đích vào những thứ mang lại ý nghĩa cho viễn cảnh cuộc sống của bạn – cũng áp dụng cho những mối quan hệ như với các món đồ ta mua và cách ta sử dụng thời gian. Tuy triết lý chung thì vẫn vậy nhưng

cách làm lại khác biệt, vì con người xứng đáng được đối xử khác biệt so với đồ vật ta có.

Đến cuối cùng, có thể điều ta nhận được từ các mối quan hệ sẽ không phải những gì ta mong muốn hay trông đợi, nhưng các bài học sẽ hình thành lên chúng ta – và cuộc đời của chúng ta – một cách rõ nét.



8 Các mối quan hệ

"Chào buổi sáng!", tôi vừa nói vừa dịch xe đạp cho thẳng hàng với bạn bè. "Mọi người dạo này thế nào?"

"Ừ thì tớ vẫn chưa khóc, thế đấy," một người nói. "Tớ cũng thế!", người khác cười nói. Tôi leo lên xe và bảo họ rằng buổi tập gym/trị liệu của chúng tôi vẫn còn mới, bất kì điều gì cũng có thể.

Trong suốt thời gian trưởng thành của mình, tôi đã mơ về tình bạn như thế. Tôi khao khát tình bạn mà tôi có thể phơi bày tất cả mà vẫn chắc chắn rồi tôi sẽ không – và *không thể* – dọa các bạn chạy mất. Trên những chiếc xe đạp trong phòng gym, chúng tôi hỗ trợ lẫn nhau với những căng thẳng và niềm vui của hôn nhân và cách nuôi dạy con cái, sự khó khăn trong việc tìm mục đích trong những điều vụn vặt của cuộc sống, những thách thức về sức khỏe thể chất và tinh thần của những người thân yêu, và hơn thế nữa.

Bạn đã bao giờ tự hỏi liệu nhu cầu được kết nối của bạn có khác biệt – sâu sắc hơn, có lẽ thế – so với những người xung quanh không? Nghiên cứu về sự phát triển của người trưởng thành tại Đại học Harvard, một trong những nghiên cứu lâu đời nhất về cuộc sống của người trưởng thành, đã cho thấy nhu cầu này là phổ biến. Các nhà nghiên cứu đã theo dõi cuộc sống của 724 người đàn ông kể từ năm 1938, thường xuyên trao đổi với họ về sức khỏe, công việc, cuộc sống gia đình, và nhiều điều khác. Theo thời gian, nghiên cứu đã mở rộng ra bao gồm cả vợ và con của họ, đẩy con số nghiên cứu lên đến 2.000 người.

Điều thú vị là khối lượng nghiên cứu khổng lồ cho thấy rằng những gì khiến cho cuộc sống trở nên thỏa mãn không phải là chức danh, mức độ thu nhập, sự hài lòng nghề nghiệp, tôn giáo, số lượng con bạn có, hay bất kỳ sự kết hợp nào của các yếu tố trên. Đó là chất lượng của các *mối quan hệ*.

Trong bài diễn thuyết TED talk nổi tiếng, Robert Waldinger, giám đốc thứ tư của dự án đa thế hệ đã chia sẻ ba bài học chính mà nghiên cứu đã tiết lộ:

1. Những người có kết nối về mặt xã hội sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn.

2. Điều quan trọng không phải số lượng các mối quan hệ mà là chất lượng của những mối quan hệ đó.

3. Những người cảm thấy họ có bạn bè và gia đình ủng hộ, có khả năng giữ tinh thần sáng suốt lâu hơn những người không cảm thấy như vậy.

“Thông điệp rõ ràng nhất mà chúng ta nhận được từ nghiên cứu 75 năm là như sau: Mối quan hệ tốt giúp chúng ta hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn. Chấm hết.”

- *Robert Walderinger*

Đối với tôi, những tiết lộ này rất phù hợp với cái khung của sự tối giản, lấp đầy bức tranh chúng tôi đã vẽ ra trong cuốn sách từ trước tới giờ. Đúng, áp dụng các phương pháp lên môi trường thể chất và tinh thần sẽ cải thiện cuộc sống của chúng ta. Nhưng không bồi đắp các mối quan hệ của chúng ta với cùng nỗ lực tương tự sẽ khiến ta cách cuộc sống đang cố gắng tạo ra rất xa. Trong chương này, chúng ta sẽ đánh giá tình trạng hiện tại của các mối quan hệ của bạn và thảo luận xem làm thế nào để tránh xa những cái không có ích cho bạn và làm sao để làm sâu sắc và làm phong phú những mối quan hệ có lợi.

SUY NGẪM

Nhìn lại cây giá trị bạn đã tạo ở chương 2, tập trung vào top 3 giá trị của lĩnh vực có liên quan đến mối quan hệ: (1) gia đình và (2) cộng đồng và các mối quan hệ. Viết chúng ra và dành vài phút suy nghĩ xem các mối quan hệ của bạn có hỗ trợ cho các giá trị này hay không. Sử dụng các giá trị dưới đây làm mũi tên dẫn đường khi bạn thực hành các phương pháp trong chương này.

Gia đình:

1. _____
2. _____
3. _____

Cộng đồng & các mối quan hệ:

1. _____

2. _____

3. _____

Viết vào trong sổ hoặc suy ngẫm các câu hỏi sau trước khi đọc tiếp: Bạn muốn cảm thấy thế nào trong cộng đồng của mình và trong các mối quan hệ với người khác? Viễn cảnh bạn nghĩ ra cho các mối quan hệ và liên kết với cộng đồng là gì? Điều gì đã ngăn không cho bạn cảm thấy như thế hay đạt được viễn cảnh ấy?

PHƯƠNG PHÁP TỐI GIẢN CHO CÁC MỐI QUAN HỆ

Cách tiếp cận tối giản cho các mối quan hệ không có nghĩa là cắt một nửa nhóm bạn của bạn đi hay bỏ bê tình bạn mới vì bạn không còn chỗ cho ai nữa. Tối giản trong các mối quan hệ nghĩa là đầu tư một cách có chủ đích vào những mối quan hệ sẽ đóng góp một cách đầy ý nghĩa cho cuộc sống tràn đầy niềm vui mà bạn đang dốc sức xây dựng.

1. Kiểm kê các mối quan hệ

Hãy nghĩ về các mối quan hệ hiện đang giữ một vai trò trong cuộc sống của bạn và viết ra trong sổ hay nhật kí. Viết tên của bạn bè, người làm cùng và đồng nghiệp, các bậc làm cha mẹ giống bạn và những người bạn liên hệ trên mạng nhưng chưa từng gặp ngoài đời. Thêm cả cha mẹ đẻ hoặc kế, họ hàng, bố mẹ chồng/vợ, người yêu hoặc bạn đời hợp pháp, bất cứ đại gia đình nào bạn thường xuyên giữ liên lạc và đương nhiên là cả các con của bạn nếu bạn có.

Phân loại sơ từng mối quan hệ đó ra thành hỗ trợ, trung tính và độc hại. Đương nhiên theo thời gian các mối quan hệ sẽ có sự thay đổi và không bao giờ nằm trong một mục mãi. Vậy nên trong giới hạn của bài tập này, hãy tập trung vào tình trạng hiện tại của từng mối quan hệ.

- **Hỗ trợ:** Những người trong cuộc sống hỗ trợ bạn và đổi lại được bạn hỗ trợ.

- **Trung lập:** Những người mà khi trao đổi với họ sức khỏe cảm xúc của bạn không hề được cải thiện và cũng chẳng làm giảm đi.

- **Độc hại:** Những người rút cạn năng lượng của bạn và liên tục khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân hoặc cuộc sống.

Theo kinh nghiệm của tôi, một trong những cách nhanh nhất và chính xác nhất để đánh giá một mối quan hệ chỉ đơn giản là hãy tự

hỏi bản thân bạn cảm thấy thế nào sau khi tương tác với một người cụ thể. Bạn có cảm thấy có cảm hứng, nhẹ nhàng hơn, hoặc được sạc đầy theo nghĩa nào đó hay không? Hay bạn có cảm thấy kiệt quệ, cạn kiệt và tệ hơn thế?

2. Bảo vệ sức khỏe cảm xúc của bạn bằng việc từ bỏ những mối quan hệ độc hại

Nếu bạn xác định một mối quan hệ làm bạn kiệt sức, thêm vào đó là các dấu hiệu bao gồm cảm giác rằng bạn không bao giờ làm cái gì đúng đắn, rằng bạn không thể thực sự là chính mình và rằng bạn không được phép trưởng thành và lớn lên như mọi người. Điều này là do các cá nhân độc hại có nhu cầu giữ cho những người xung quanh họ trở nên nhỏ bé và dễ quản lí, giúp người độc hại cảm thấy mình là người quan trọng, được cần đến và nắm quyền kiểm soát. Tôi tin rằng điều này bắt nguồn từ sự bất an sâu sắc, một cảm giác thiếu thốn mà họ không tài nào rũ bỏ được. Và việc ghi nhớ điều này cho phép tôi (khi đang suy nghĩ đúng mực) cảm thấy thương cho họ.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bất cứ ai trong chúng ta nên sẵn sàng hy sinh giá trị của bản thân cho mối quan hệ như thế. Cái giá phải trả quá cao. Buông bỏ một mối quan hệ độc hại có thể rất đa dạng từ tránh xa một cách tinh tế cho đến cắt hẳn liên lạc, tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của sự độc hại và tác động của mối quan hệ đó lên bạn.

Tôi chỉ xin bạn đừng để mối quan hệ này được tiếp tục như cũ. Hãy nghĩ như thế này: Nếu bạn không muốn giữ một căn phòng bừa bộn vì nó không có ích cho bạn, vậy thì tại sao bạn lại cho phép mối quan hệ có hại chiếm đóng không gian trong trái tim bạn trong khi tác hại của nó lại âm ỉ hơn nhiều? Rời khỏi một mối quan hệ có hại không biến bạn thành người xấu; nó có nghĩa bạn là người mạnh mẽ. Phải cực kì dũng cảm mới có thể tự đứng lên và cảnh giác với những gì bạn cho phép bước vào cuộc sống của bạn. Bạn xứng đáng được đối xử với sự tôn trọng, và suy cho cùng, chỉ có bạn mới đảm bảo được rằng điều đó sẽ xảy ra.

3. Tự tin là chính mình (và chấp nhận người khác sống đúng bản chất)

Một trong những câu tôi hay nói nhất với các con tôi là, “Chúng ta không thể kiểm soát người khác; chúng ta chỉ có thể kiểm soát bản thân mình”. Dù rất khó khăn nhưng chúng ta là người được lựa chọn đưa vào những gì trong cuộc sống. Khi con trai nói cho tôi biết điều một thằng bé khác nói trong bữa trưa ở trường, hay khi con gái tôi òa khóc vì một người bạn chỉ trích khả năng nhào lộn của con bé (tôi lấy làm mừng vì điều là vấn đề nhỏ!), tôi thường nhắc nhở chúng rằng hãy để “nước đổ lá khoai”. Điều người khác làm và nói, tôi nói với con, *là việc của họ – và không liên quan gì đến mình. Chúng ta có thể để ngoài tai và chúng ta có thể chọn xem sẽ biến nó thành ý nghĩa gì.*

Cái hay là mỗi lần tôi nhắc lại thông điệp này với các con, tôi lại hấp thu câu nói đó thêm một chút. Và tôi cần điều đó cũng nhiều như các con, thậm chí là hơn. Tôi đã có một trái tim rộng mở trong suốt cuộc đời; mẹ tôi luôn nói rằng ngay từ khi còn nhỏ, mỗi khi bố hoặc mẹ lên giọng với các anh chị lớn tôi sẽ òa khóc ngay. Đối với những người nhạy cảm và dựa vào trực giác, có thể phải mất cả đời mới đặt được bộ lọc vào đúng chỗ. Nhưng nỗ lực là rất đáng và cái khoảnh khắc ta có thể hiên ngang là chính mình sẽ gọi nhớ cho chúng ta lí do tại sao.

“Không ai có thể khiến bạn cảm thấy thấp kém nếu không được bạn đồng ý.”

- Eleanor Roosevelt

Bài học này đặc biệt có ích với các mối quan hệ chẳng có ích gì cho chúng ta nhưng lại rất khó cắt bỏ. Có thể bạn có một người chị dâu hay ngấm ngầm hạ thấp bạn một cách gián tiếp. Hoặc có thể giám đốc tại bạn nơi làm việc dường như muốn bó buộc bạn. Ngay cả khi bạn hạn chế liên lạc với những người này, rất có thể họ vẫn sẽ tồn tại trong cuộc sống của bạn theo một cách nào đó. Nếu chuyện này xảy ra với bạn, hãy xem xét các bước sau đây khi tương tác với những người khó chịu:

1. Thay vì nhắc đi nhắc lại rằng bạn muốn người đó thay đổi, hãy dừng lại và chấp nhận. Thật đáng ngạc nhiên khi một vấn đề có thể trở nên nhỏ bé ra sao khi ta ngừng chống lại nó. (Hi vọng không cần

nói các bạn cũng hiểu điều này chỉ áp dụng với những người khó đối phó – không phải những kẻ ngược đãi).

2. Hãy cố gắng để tìm ra điều tốt nhất của người này, và ngừng việc cho rằng hành vi của họ có những ý nghĩa có thể khác với thực tế. Một độc giả tên Jill từng nói với tôi rằng mẹ cô ấy liên tục bình luận về tôn giáo như muốn ám chỉ rằng Jill nên đi theo đức tin của gia đình. Nhưng sẽ thế nào nếu thay vì gán sự ám chỉ với bình luận của mẹ, Jill quyết định rằng chúng hoàn toàn bình thường và chỉ phản ánh lòng sùng kính của mẹ cô với đức tin của mình? Nếu như Jill ngừng cho rằng những câu nói đó là ám chỉ cô? Thử tưởng tượng xem mối quan hệ của họ sẽ thay đổi ra sao.

3. Tập trung vào hiện tại bằng cách chăm sóc thật tốt bản thân. Nếu bạn không tích cực chăm sóc bản thân, bạn sẽ không có đủ sáng suốt để làm bất kì bước nào ở trên. Tập yoga, tắm thật lâu, thiền, viết nhật kí, ngủ thật ngon, sống chánh niệm. Bạn sẽ được trang bị tốt hơn để đối phó với những người thách thức trong cuộc sống.

4. Xác định cảm xúc thực sự của bản thân

Mặc dù hầu hết chúng ta nhận ra ảnh hưởng của những người khó chịu với cuộc sống của mình, tôi nghĩ rằng chúng ta thường chậm hơn trong việc phát hiện ra mình đang mang theo cảm xúc tiêu cực của những người thân yêu. Khi lớn lên, nếu bố mẹ tôi cảm thấy căng thẳng về tiền bạc, tôi cũng căng thẳng. Trong đời sống hôn nhân, những khi chồng tôi bị stress, tôi cũng stress. Là một người mẹ, khi những đứa con của tôi cảm thấy lo lắng về một tình huống mới, tôi cũng lo lắng cùng con. Tôi đã tự phản ánh cảm xúc của những người xung quanh.

Nhưng ta thoải mái chấp nhận rằng chúng ta tồn tại trên Trái Đất để có những trải nghiệm riêng. Khi những người chúng ta thương yêu bị tổn thương, ta có thể cùng chịu đựng với họ; có thể ta sẽ nhớ về những khoảnh khắc đen tối nhất của bản thân để ở bên họ trong những giây phút đen tối của họ. Nhưng chúng ta không cần phải chịu đựng quá lâu đến nỗi quên mất lí do tại sao ta chủ động làm vậy ngay từ đầu. Chúng ta không cần phải mang theo cảm xúc của người khác như thể là của chính mình. Rốt cuộc ai sẽ được lợi khi cả hai cùng ở trong tâm trạng tồi tệ và không lối thoát cơ chứ?

Tôi tin rằng một phần của hành trình tối giản là học cách nhận ra những cảm xúc nào thực sự là của bạn. Hãy tưởng tượng sự nhẹ nhõm khi chấp nhận rằng bạn có thể trở thành người mà bạn mong muốn và tất cả mọi người xung quanh bạn – từ người bạn đời, bố mẹ chồng/vợ tới các con và sếp của bạn – có thể sống đúng với bản chất của họ. Trong cuộc sống của riêng tôi, điều này giúp tôi ngừng phán xét người khác hoặc mong đợi nhiều thứ từ họ. Nó giúp tôi có trách nhiệm với chính các liên kết và niềm vui của bản thân. Câu chuyện của tôi giao thoa với nhiều người khác, nhưng nó vẫn là của riêng tôi. Với những người xung quanh tôi cũng vậy.

5. Rèn luyện suy nghĩ chất lượng hơn số lượng

Hãy tưởng tượng đây là ngày cuối cùng của đời bạn. Bạn đã có một cuộc sống tốt đẹp và bạn cảm thấy tự hào về di sản mà bạn sắp để lại. Nếu bạn nhìn vào mắt những người xung quanh giường của bạn, bạn sẽ thấy có những ai đang có mặt ở đó?

Đây là một câu hỏi tôi từng nghe được đặt ra bởi Bob Goff – cựu nhân viên ngoại giao Hoa Kỳ, người chồng và cha mẫu mực, người tin vào sự thất thường và niềm vui, đồng thời là tác giả của cuốn sách bán chạy *Love Does* (tạm dịch: Tình yêu có thể). Bob cho rằng trong những khoảnh khắc cuối cùng, bạn có thể chỉ còn khoảng tám người bạn. Không phải 20. Không phải 50. Không phải là 600 người bạn bạn có trên Facebook. *Tám*.

Ai nằm trong tám người đó? Con số chính xác sẽ thay đổi tùy theo từng người, nhưng hãy dành chút thời gian để viết vào nhật ký tên của những người bạn có thể tưởng tượng ra là sẽ đứng bên giường mình trong những phút cuối đời. Ngắm xem những mối quan hệ đó có ý nghĩa nhiều thế nào đối với bạn.

Khi vẫn còn thời gian, tám người đó là những người tôi muốn đầu tư thật nhiều vào mối quan hệ.

Tôi muốn yêu họ thật nhiều và tin tưởng rằng họ cũng sẽ yêu tôi. Sau cùng, tôi chẳng thể nghĩ ra điều gì quan trọng hơn thế. *Chất lượng hơn số lượng*.

6. Dọn dẹp mạng xã hội

Hãy dùng các nguyên tắc mà chúng ta đã thảo luận từ đầu đến giờ và áp dụng vào những người bạn theo dõi trên mạng xã hội. Người khác không có trách nhiệm phải đăng những bài viết có nội

dung khiến bạn cảm thấy tuyệt vời về bản thân; trách nhiệm của bạn là phải lọc những gì bạn xem. Hãy tự hỏi liệu những người bạn theo dõi có đang hỗ trợ giá trị của bạn và ý thức về bản thân bạn hay không, hoặc những nội dung họ đăng có trung lập hay thậm chí gây hại đến bạn không. Bạn không có nghĩa vụ phải theo dõi bất cứ ai, ngay cả những người bạn biết và quan tâm trong đời thực, nếu những gì anh ấy hoặc cô ấy đăng lên mạng gây tổn hại đến bạn.

Có lẽ tôi là thế hệ cuối cùng học trung học mà không có mạng xã hội. Facebook bắt đầu xuất hiện vào mấy năm cuối khi tôi học đại học, nhưng Instagram, Snapchat và Pinterest phải nhiều năm sau đó mới trở nên phổ biến. Không có cái gọi là “người có tầm ảnh hưởng” hay người nổi tiếng trên YouTube. Có thể vì tôi lớn lên mà không có mạng xã hội hoặc do bản tính của tôi nên tôi luôn luôn cực kỳ (thẳng thắn mà nói) kĩ tính khi chọn những người để theo dõi trên mạng xã hội.

Tuy vậy, vài năm trước, tôi đã theo dõi một người phụ nữ mang thông điệp và sứ mệnh khiến tôi cảm thấy đồng cảm. Tôi thích xem story trên Instagram của cô và đánh giá cao việc cô ấy coi trọng sự trung thực và không cố gắng vẽ ra một phiên bản hoàn hảo của bản thân. Trong những bức ảnh không chăm chút, cô đăng hình mình cầm cốc cà phê bằng đôi tay được làm móng cầu kì, cô chia sẻ hình cô bế con, mặt không hề son phấn.

Nhưng dần dần profile của cô ngày càng được đầu tư hơn và thông điệp về sự chấp nhận bản thân đã phát triển thành một thông điệp hãy hồi hã chạy theo những giấc mơ. *Nếu bạn muốn thứ gì đó, cô nói, đừng để bất cứ điều gì cản đường bạn.*

Tôi vẫn thích theo dõi cô, và theo cách một kỳ lạ mà chỉ mạng xã hội mới có, tôi đã say sưa quan tâm về sự thành công và hạnh phúc của gia đình cô, dù cho tôi chưa bao giờ gặp họ và có lẽ sẽ chẳng bao giờ gặp. Ngừng theo dõi cô sẽ giống như dừng xem một bộ phim ở đoạn giữa; tôi cần được biết cái kết.

Nhưng tôi biết tôi đang so sánh mình với cô ấy. Tôi so sánh cái quần thể thao ngày thứ Ba tôi mặc với chiếc quần bò được thiết kế riêng cô diện ngày thứ Bảy – nỗi khát khao thầm lặng, cháy bỏng được tạo ra sự khác biệt trong thế giới của tôi, đối nghịch hoàn toàn

với tinh thần quyết tâm tham gia vào mọi vấn đề và vượt qua mọi khó khăn dù gian nan đến mấy của cô.

Vậy là tôi bỏ theo dõi. Tôi buông bỏ kết quả của cô và tập trung lại vào của tôi. Tôi không đổ lỗi cho cô ấy vì những so sánh khập khiễng mà tôi tự nghĩ ra. Tôi biết thông điệp của cô sẽ có tác động lâu dài đến rất nhiều người và đó là một điều tốt đẹp. Nhưng nó không dành cho tôi nữa, tôi (chứ không phải cô) có trách nhiệm kiểm soát những gì tôi thu nhận.

Giống như mối quan hệ của tôi với người có tầm ảnh hưởng này, các mối quan hệ kỹ thuật số có thể ảnh hưởng đến chúng ta nhiều như các mối quan hệ trong đời thực. Hãy xem xét kỹ người mà bạn theo dõi trên mạng và đảm bảo rằng các thông điệp bạn đang đón nhận phù hợp với các giá trị và tầm nhìn cuộc sống của bạn.

7. Chú ý tới khoảng rộng mở trong tim

Bạn đã bao giờ dọn dẹp tủ quần áo và sau đó cảm thấy mình có thể cân cả thế giới chưa? Cảm giác thành tựu trào lên mạnh mẽ đến mức có thể lan sang các phần khác của cuộc sống. Có lẽ bạn sẽ thấy mình đột nhiên xin được đề bạt, lập kế hoạch cho một chuyến đi, tạo câu lạc bộ đọc sách hay cuối cùng cũng tham dự buổi gặp mặt mà bạn đã để ý từ lâu.

Năng lượng ấy rất tốt đẹp. Nhưng tôi nghĩ sau khi cảm giác trào dâng lắng xuống, sau khi sự mới mẻ của từng không gian được dọn sạch đã vơi đi và bạn phải điều chỉnh cho phù hợp với sự bình thường (tối giản) mới, một điều sâu sắc hơn có thể sẽ hé lộ: Có lẽ bạn đã vừa tìm ra thêm khoảng trống trong trái tim.

Tôi biết rằng những lúc tôi sống tiệp cận với các giá trị của mình nhất là lúc tôi có thể nhìn thẳng vào đôi mắt của con khi chúng kể chuyện cho tôi nghe, nhìn thấy mục đích của chồng tôi thay vì sầm soi lỗi, cảm nhận được nỗi đau của người bạn trước cả khi họ mở miệng. Khi bạn tiếp tục hành trình tối giản của mình, hãy chú ý tới không gian nó giải phóng trong trái tim bạn, và sử dụng nó để tiếp tục củng cố các mối quan hệ gần gũi nhất của bạn.

8. Đưa cái tôi chân thật nhất ra thế giới

Gần đây một người phụ nữ đã gửi email cho tôi và nói rằng cô chật vật trong việc kết bạn. Cô cảm thấy như mình đang ở ngoài vùng phủ sóng trong vài nhóm bạn khác nhau và biết mình đã bị loại

ra khỏi một vài nhóm chat và cuộc họp mặt trong quá khứ. Cô ấy nói cô thân thiện với nhiều người nhưng không thân thiết với bất cứ ai.

Tôi không biết người phụ nữ này; tôi không biết tuổi, công việc, hoàn cảnh gia đình của cô, hay thậm chí không biết cô ấy sống ở nước nào, vì vậy tôi không thể giả định mình biết bất cứ điều gì về khả năng kết nối của cô ấy với những người khác. Nhưng ngay lập tức câu hỏi dành cho cô ấy xuất hiện trong tâm trí tôi: Bạn có để những người trong cuộc đời mình nhìn thấy con người thật của bạn không? Bạn có chia sẻ nhiều về bản thân hơn là những nhà hàng ưa thích hay những sở thích bề nổi không?

Bởi điều khiến cho bất kì mối quan hệ nào trở nên sâu sắc hơn là một người sẵn sàng chia sẻ những mặt yếu của mình. Cảm giác xấu hổ khi bạn bỏ lỡ một sự kiện ở nhà vì bạn đã chọn công việc... Sự vô vọng mà bạn cảm nhận khi mối quan hệ trước của bạn kết thúc trong tan vỡ... Sự lo sợ khi nghĩ các đồng nghiệp sẽ nhận ra bạn không phù hợp với công việc này.

Hiển nhiên đây là sự mạo hiểm bởi luôn có khả năng người khác sẽ không đáp trả sự đặt cược cảm xúc của bạn và chia sẻ một điều về mình – hoặc có khả năng khác nhỏ hơn là người đó có thể làm tổn thương bạn bằng cách sử dụng những gì bạn đã chia sẻ. Nhưng muốn đi sâu hơn trong một mối quan hệ thì không thể không chia sẻ, và với tôi, nguy cơ sống cả cuộc đời mà không có những mối quan hệ thân thiết còn đáng sợ hơn nguy cơ bị từ chối.

Sâu bên trong, tôi giản chính là chân thực – sự chân thực lớn hơn hình ảnh bề ngoài. Khi phần lớn các hành động của chúng ta tương thích với các giá trị, chúng ta tạo ra một sự đảm bảo từ bên trong sẽ vượt qua mọi quan tâm về bề ngoài của bản ngã. Nói đơn giản, khi cảm thấy cách mình sống là tốt, ta có thể mang sự yên bình và tự tin vào các mối quan hệ của mình. Khi bạn áp dụng các phương pháp trong cuốn sách này và áp dụng góc nhìn tối giản, tôi hi vọng bạn sẽ thấy việc chia sẻ bản chất thật của mình dần trở nên dễ dàng hơn và nuôi dưỡng được các mối quan hệ dựa trên nền tảng chân thật.

CON NGƯỜI KHÔNG GIỐNG NHƯ ĐỒ VẬT

Vấn đề của việc áp dụng chủ nghĩa tối giản vào các mối quan hệ là các mối quan hệ thì phức tạp và việc chăm chút cho chúng

thường kéo dài suốt đời. Bạn có thể dẹp bỏ sự bừa bộn một lần và khả năng là không bao giờ phải dọn thêm lần nữa. Nhưng mối quan hệ ư? Các mối quan hệ không bao giờ kết thúc.

Một điểm khác biệt nữa là trong khi bỏ những thứ không sử dụng là điều hoàn toàn chính đáng thì bỏ một người trong cuộc sống của bạn lại ít khi được chính đáng như thế. Ngoài những người thực sự độc hại như ta đã nói, phần lớn những người trong cuộc sống của ta xứng đáng có được thật nhiều sự kiên nhẫn và nhiều cơ hội thứ hai hơn các món đồ của chúng ta. Suy cho cùng, tình yêu sẽ không thực sự là tình yêu nếu nó luôn dễ dàng xuất hiện. Tình yêu thử thách chúng ta.

Chúng ta đều có những người bạn không trao cho mình nhiều như mình trao cho họ. Ở tuổi đôi mươi, tôi đã gặp một người phụ nữ tên Catherine, người mới chuyển đến gần khu phố nhà tôi. Tôi giới thiệu với cô ấy bạn bè của mình, thuyết phục cô tham gia phòng gym chỗ mình và đưa cô ấy đi các sự kiện xã hội. Tôi lắng nghe cô ấy nói về việc nuôi con, công việc của cô và sự kết thúc của một mối quan hệ khó khăn – và giúp đỡ cô nhiều nhất có thể khi cô tự vực dậy và thu xếp cho căn hộ của riêng mình.

Catherine từ từ vững bước đi và hình thành một nhóm bạn khác nhóm của tôi nhưng chúng tôi vẫn giữ liên lạc trong suốt những năm tiếp theo. Tới khi cuối cùng phải rời xa nhau, tôi nhận ra rằng trong những năm tháng tình bạn của chúng tôi, mối quan hệ chưa bao giờ xoay theo chiều ngược lại. Chưa bao giờ cô ấy đi đón *tôi* tham dự buổi đi chơi tối của các cô gái với nhau hay thậm chí chỉ là mặc pyjama cùng đi siêu thị. Chưa bao giờ là tôi nói và cô ấy lắng nghe. Tôi luôn chờ đợi một ngày nào đó chuyện ấy sẽ đến, nhưng ngày ấy cuối cùng chẳng bao giờ đến.

Nhưng dù tôi không nhận được điều mình muốn từ mối quan hệ này, theo một cách khác, tôi có được điều tốt hơn. Tôi có cơ hội để thực hành yêu thương và sự tử tế dù không được nhận lại theo cách tôi muốn.

Triết lý chung của chủ nghĩa tối giản – đầu tư có chủ đích vào những thứ mang lại ý nghĩa cho viễn cảnh cuộc sống của bạn – cũng áp dụng cho những mối quan hệ như với các món đồ ta mua và cách ta sử dụng thời gian. Tuy triết lý chung thì vẫn vậy nhưng

cách làm lại khác biệt, vì con người xứng đáng được đối xử khác biệt so với đồ vật ta có.

Đến cuối cùng, có thể điều ta nhận được từ các mối quan hệ sẽ không phải những gì ta mong muốn hay trông đợi, nhưng các bài học sẽ hình thành lên chúng ta – và cuộc đời của chúng ta – một cách rõ nét.



9. Tiếp tục hành trình tối giản

Tôi thật sự tự hào vì bạn đã cùng tôi đi xa đến thế trong cuộc hành trình đến với cuộc sống tối giản. Chúng ta đã cùng nhau giải quyết về nhà cửa, sự nghiệp, cuộc sống gia đình, tài chính, cách sử dụng thời gian và các mối quan hệ của bạn, rất nhiều lĩnh vực. Tôi hi vọng bạn sẽ ăn mừng những thay đổi từ bên trong mà bạn thực hiện nhờ đọc – tôi mong là cả sống theo – cuốn sách này. Chúc mừng bạn!

Trong chương này, tôi đưa ra một số phương pháp giúp bạn gắn bó với việc thực hành. Nhưng hơn thế, tôi hi vọng đã hướng dẫn cho bạn biết cốt lõi của cuộc sống tối giản – và kiến thức rằng lối sống này là của bạn, bất kể bạn đang ở đâu trên chuyến hành trình.

MẸO ĐỂ DUY TRÌ THÓI QUEN

Thời điểm hiện tại bạn đang vô cùng háng hái muốn áp dụng lối sống tối giản, ngọn lửa nhiệt huyết đôi khi sẽ trở nên yếu ớt và mất đi sức mạnh. Nhưng không sao cả. Điều đó không có nghĩa là bạn thất bại – không hề chút nào. Khi bạn hiểu rằng những thất bại đó là một phần của quá trình, khả năng bạn từ bỏ mong ước và tiếp tục lối sống bừa bộn, điên cuồng mà bạn đang cố thoát khỏi sẽ thấp hơn. Chướng ngại vật là điều bình thường. Nản chí là một phần trong quá trình.

Nhưng lối sống này – với rất nhiều tiềm năng để tạo ra niềm vui cho bạn – rất đáng để cố gắng, vậy nên hãy chọn ra một vài thứ cụ thể mà bạn muốn tập trung vào ngày hôm nay.

1. Chọn từ 1 đến 3 thói quen bạn muốn thay đổi vĩnh viễn

Có một tầm nhìn rõ ràng là điều cần thiết, nhưng chính những hành động hằng ngày – thói quen của bạn – mới quyết định khả năng biến tầm nhìn đó thành hiện thực. Có một sức mạnh diệu kỳ trong việc phá vỡ những thói quen cũ không còn có ích cho bạn và hình thành thói quen mới, củng cố cách sống tối giản của bạn. Để tạo ảnh hưởng nhỏ nhưng mang lại thay đổi (hi vọng là) lâu dài, chọn từ một đến ba thói quen tối giản bạn muốn tập trung vào ngay lúc này. Dưới đây là một vài ví dụ:

- Tận hưởng khoảng thời gian không có màn hình trước khi đi ngủ (60 phút, 30 phút, 15 phút – bất cứ độ dài nào thích hợp), để cho mình thêm khoảng trống.
- Bỏ thói quen mua sắm bất cứ khi nào có cảm xúc tiêu cực.
- Chỉ kiểm tra email hai lần một ngày, vào những thời điểm xác định.
- Chỉ sử dụng mạng xã hội vào các giờ nhất định.
Ví dụ, 8 đến 9 giờ tối.
- Vun đắp mối quan hệ với mẹ bạn (hoặc bất kì người thân yêu nào) bằng cách gọi điện thoại hoặc đến thăm mỗi tuần một lần.
- Để điện thoại bạn ở phòng khác trong một khoảng nhất định trong thời gian làm việc của bạn.
- Yêu cầu bản thân chờ ít nhất năm phút trước khi thực hiện bất kỳ lần mua hàng không cần thiết nào.
- Chọn ba nhiệm vụ hàng đầu của bạn trước khi bắt đầu mỗi ngày.
- Chỉ mua những bộ quần áo mà bạn đánh giá là 10 trên 10. Bỏ qua các thứ khác.
- Đồng thời vào mỗi cuối tuần, lên kế hoạch cho bữa ăn của bạn và sơ chế một số thực phẩm chuẩn bị cho tuần sắp tới.
- Mỗi khi ai đó nhờ bạn làm điều gì, nếu trong lòng không nhiệt tình đồng ý ngay và luôn, hãy trả lời thế này: “Cảm ơn vì đã hỏi nhờ tôi! Để tôi suy nghĩ rồi trả lời sau nhé.” (Làm vậy sẽ cho bạn chút thời gian để xử lý yêu cầu và quyết định xem nó có phù hợp với các giá trị của bạn không trước khi đưa ra câu trả lời chắc chắn).

2. Tập trung vào việc lặp lại

Không có con số kì diệu nào – số ngày để chính thức xây dựng một thói quen. Nhưng có sự lặp lại. Trong cuốn sách *Atomic Habits* (tạm dịch: Thói quen nguyên tử) của mình, James Clear lập luận rằng chính sự lặp lại sẽ giúp thay đổi chúng ta. Anh nói:

“Khi bạn nghĩ về mục tiêu của mình, đừng chỉ nghĩ đến kết quả bạn muốn. Tập trung vào sự lặp lại sẽ dẫn đến kết quả đó. Tập trung vào đồng công việc trước khi thành công đến. Tập trung vào hàng trăm chấu gổm trước khi kiệt tác xuất hiện.”

Dù bạn chọn tập trung vào thói quen nào, mỗi khi bạn “lặp lại” một lần, hãy tưởng tượng mình đang gạch thêm một đường trong

đầu. (Hay tốt hơn là dùng một tờ giấy theo dõi số lần lặp để thấy được sự tiến triển của mình).

Mỗi khi bạn gọi điện cho một người bạn thay vì đăng nhập vào trang web bán lẻ yêu thích của mình, đánh một dấu. Mỗi lần cho một món đồ không còn sử dụng vào thùng cho đi, gạch thêm một dấu. Nhờ sự lặp lại, hành động sẽ trở thành thói quen. Và thói quen có mục đích – những thói quen phù hợp với bạn – sẽ dẫn dắt bạn tới lối sống tối giản và mở rộng không gian để bạn xử lý những ưu tiên cao hơn.

3. Khi nản lòng, tập trung toàn bộ năng lượng vào hành động kế tiếp

Thất bại là điều không thể tránh khỏi, nhưng những gì bạn làm tiếp theo mới là quan trọng nhất. Hiển nhiên bạn đã trải qua một mùa căng thẳng của cuộc sống và đối phó bằng cách từ bỏ những nỗ lực dọn dẹp bừa bộn và tiếp tục săn giảm giá trên Amazon – hoặc bất kể tình huống hiện tại là gì. Cứ để bản thân thấy thất vọng, nhưng sau đó bạn cần phải lựa chọn. Bạn có thể chọn sự xấu hổ và nhục nhã; có thể cho phép mình tin rằng bạn đã thất bại. Hoặc bạn có thể công nhận sự thụt lùi, chấp nhận mình chỉ là con người bình thường và hướng suy nghĩ cũng như năng lượng của bạn đến các bước tiếp theo. Đối với hầu hết chúng ta, lựa chọn thứ hai khó hơn nhiều vì nó đi ngược lại cách chúng ta rèn luyện trí óc, nhưng đó cũng là cách nhanh nhất, chắc chắn nhất và lành mạnh nhất để quay trở lại con đường rèn luyện lối sống tối giản.

4. Ăn mừng các cột mốc nhỏ

Tôi quen một gia đình ăn mừng tất cả mọi thứ. Họ coi mỗi cột mốc, dù lớn hay nhỏ, như thể nó xứng đáng được ăn mừng hơn bất kỳ điều gì. Trong hàng chục năm quen biết cặp cha mẹ này và những đứa con đang lớn của họ, tôi đã thấy họ ăn mừng kì thi cuối kì kết thúc, thư mời nhập học đại học đầu tiên gửi đến hòm thư, ngày đầu tiên làm công việc mới và ngày cuối cùng làm công việc cũ. Giữa các buổi ăn mừng, tôi cũng thấy họ trải qua mệt mỏi và đau lòng, giống như tất cả chúng ta. Nhưng tôi chú ý tới cách họ đánh dấu thời gian, bất kể họ đang trải qua chuyện gì, khiến cuộc đời trở nên đặc biệt hơn nhiều – thậm chí là quý giá hơn.

Trong hành trình tối giản của bạn đã có những cột mốc gì? Bạn đã chặn trang web bán lẻ yêu thích chưa? Bạn đã bắt đầu dậy sớm hơn nửa tiếng so với mọi người trong nhà chưa? Bạn đã thực hiện thay đổi trong công việc sang một vị trí phù hợp với các giá trị của bạn hơn chưa? Khi ta cảm thấy hài lòng với tiến triển của mình, nó thúc đẩy ta tiếp tục giữ vững.

5. Liên tục nhớ về lí do

Mỗi khi cảm thấy ý chí bị suy yếu, hãy nghĩ lại lí do tại sao phải tiếp tục mạnh mẽ. Ghi lại các bước tiến của bạn bằng việc chụp ảnh hay tạo một cuốn sách ảnh nhỏ. Nói về viễn cảnh mình tưởng tượng ra với bạn đời hoặc một người bạn. Viết trong nhật kí về khoảnh khắc đầu tiên bạn bắt đầu đi trên con đường này. Viết về việc tại sao bạn muốn sống theo cách ấy - để nhắc nhở bản thân rằng bạn thật lòng mong muốn.

THAY ĐỔI HÀNH VI, THAY ĐỔI BẢN CHẤT CỦA BẠN

Xin thú nhận: Trước khi viết cuốn sách này, tôi coi mình là một “người khát khao sống theo chủ nghĩa tối giản”. Tôi đùa với bạn bè và gia đình mình về chuyện tôi “lại bộc lộ lối sống tối giản” khi tôi không cho các con chơi hai môn thể thao cùng một lúc hoặc khi tôi lại bị bắt gặp với một vali đựng đồ quây gói. Nhưng tôi sẽ không bao giờ tự gọi mình là một người tối giản thực thụ bởi vì thuật ngữ này tạo cảm giác đen trắng quá rõ ràng.

Tôi không nghĩ rằng mình đủ tiêu chuẩn.

Nhưng khi viết cuốn sách này – và nghĩ về vấn đề này nhiều đến nỗi nó đã bắt đầu theo cả vào trong giấc mơ của tôi – tôi đã nhận định rằng tối giản không phải là một chế độ ăn kiêng mà bạn theo hoặc không. Nó không phải là một căn phòng màu trắng chẳng có gì bên trong mà là một chậu cây mọng nước và một tác phẩm nghệ thuật. Nó không phải là một tủ đồ cơ bản hay ngăn đựng đồ tạp nham không bừa bộn hay một bộ sưu tập đồ chơi gọn gàng chỉ làm từ gỗ khắc tay. Nó không phải là một câu lạc bộ với quy trình sàng lọc nghiêm ngặt và những cái bắt tay lén lút khi bạn bước vào.

Thay vào đó, tối giản là cái khung suy nghĩ. Nó là một quyết định sẽ từ từ, trong thời gian nhiều tháng và năm, hướng bạn về một cuộc sống phù hợp. Một cuộc đời phù hợp với con người bên trong

của bạn – và bằng cách nào đó còn khiến bạn trở nên tốt hơn thế nữa.

Và quan trọng nhất, chủ nghĩa tối giản là một bản chất để bạn (và tôi) nắm lấy.

Ở mức độ sâu sắc nhất, để thực sự thay đổi hành vi của bạn – từ thói quen tiêu xài đến cách quản lí thời gian tới hiện trạng các mối quan hệ – bạn phải thay đổi con người mình. Hãy chọn hôm nay để hình thành bản chất của người theo chủ nghĩa tối giản thay vì khát khao thành người như thế. Xác nhận bản chất này chính là bạn, ăn mừng những lúc vui và chấp nhận những khoảnh khắc buồn khó tránh và quan sát cuộc đời của bạn thay đổi từ trong ra ngoài.

Tham khảo

Hiệp hội Tâm lý học Mỹ. “Multitasking: Switching Costs.”
<http://www.apa.org/research/action/multitask.aspx>.

Michael Barnett, “Strategic Inconvenience.”
MarketingWeek, 7/03/2012. <https://www.marketingweek.com/2012/03/07/strategic-inconvenience>

James Clear, “Why Trying to Be Perfect Won’t Help You Achieve Your Goals (Anh What Will).” <https://jamesclear.com/repetitions>
Vivian Giang và Max Nisen. “See What the Desks of 39 Successful People Look Like.” *Business Insider*. 30/01/2013.
<https://www.businessinsider.com/desks-of-famouspeople-2013-1>

Trường Kinh doanh Harvard. “Habit Formation and Rational Addiction: A Field Experiment in Hand Washing.”
http://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/18-030_63e232aad361-4673-aa2a-9f8dab3dccc2.pdf

Ron Marshall, “How Many Ads Do You See in One Day?” Red Crow Marketing Inc. 10/09/2015. <https://www.redcrowmarketing.com/2015/09/10/many-ads-see-one-day>
Phil Newton, “What is dopamine?” *Psychology Today*, 26/04/2009.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mouseman/200904/what-is-dopamine>

Sherry Petersik, “Momma’s Closet: 11 Ways to Save Money on Clothes.” *Young House Love*. 18/09/2012.
<https://www.younghouselove.com/mommas-closet> Science Daily.
“Brian’s Problem-solving Function at Work When We Daydream.”
12/05/2009. <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090511180702.htm>

Courtney Seiter, “The Science of Taking Breaks at Work: How to Be More Productive by Changing the Way You Think About Downtime.” Buffer. <https://open.buffer.com/science-takingbreaks-at-work/> Robert Waldinger, “What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.” TED, 11/2015.
https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_

makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_
on_happiness

Lời cảm ơn

Tôi nợ một lời cảm ơn chân thành đến cha mẹ, thầy cô và những người cố vấn – từ khi tôi còn thơ bé chỉ mới học lớp bốn – đã khuyến khích tôi tiếp tục viết. Cảm ơn ekip ở Callisto Media, đặc biệt là Melissa Valentine và Laura Lee Mattingly, người thấu hiểu rằng nội dung của cuốn sách này sẽ ít đề cập đến cách dọn dẹp mà là lộ trình hướng tới cuộc sống tối giản *nói chung*. Cảm ơn những người bạn đã chủ động cho phép tôi sử dụng trường hợp của các bạn làm ví dụ thực tế và cảm ơn các con vì đã kiên nhẫn và ủng hộ mẹ suốt quá trình. Và tất nhiên, tôi muốn gửi lời cảm ơn đến chồng tôi. Thật may mắn biết bao nếu trong cuộc đời của bạn có người tin tưởng bạn như cách chồng tôi tin tưởng tôi vậy.