

# một cuốn sách về **CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN**

**Chi Nguyễn**  
*The Present Writer*



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI



Đúng như tên gọi, đây có thể chỉ là một (trong nhiều) cuốn sách về Chủ nghĩa tối giản bạn đã, đang và sẽ đọc trong cuộc đời. Nhưng điều khiến nó khác biệt, là tất cả đều được viết dưới trải nghiệm cá nhân và thế giới quan rất riêng của **Tiến sĩ Chi Nguyễn (The Present Writer)**, một người làm khoa học viết về cuộc sống.

Tối giản, theo quan điểm của tác giả, không chỉ đơn thuần là bỏ đi cái quần, cái áo dư thừa hay dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ, mà là cả một “cuộc cách mạng” từ bên trong để biến cuộc sống của mình trở nên tích cực, hiệu năng và ý nghĩa hơn. Nói cách khác, cuốn sách khai thác mọi khía cạnh của cuộc sống dưới góc nhìn tối giản toàn diện (**holistic minimalism**).

Cuốn sách này không cho bạn một “công thức chuẩn” để đánh giá thế nào là tối giản và thế nào là không tối giản, hay sống như thế nào mới là hạnh phúc, là đáng sống. Cũng sẽ không có điều gì hoàn toàn đúng và hoàn toàn sai áp đặt lên bạn. Thay vào đó, cuốn sách giới thiệu những khái niệm mở, truyền cảm hứng để bạn thay đổi tư duy và tự đưa ra quyết định đâu là lối sống phù hợp nhất với mình.

Vậy nên, chính xác thì, đây không-chỉ-là một cuốn sách về

Chủ nghĩa tối giản. Đây là một cuốn sách về Sự-Thay-Đổi.

**Chi Nguyễn - The Present Writer**

# **Một Cuốn Sách Về Chủ Nghĩa Tối Giản**

## **MỤC LỤC**

### **MỞ ĐẦU**

Một câu chuyện về chủ nghĩa tối giản

Tôi là ai & tại sao tôi viết cuốn sách này?

Cuốn sách này viết về điều gì?

Cuốn sách này không viết về điều gì?

### **PHẦN 1: KHỞI ĐẦU**

**CHƯƠNG 1:** Một cách hiểu về chủ nghĩa tối giản

**CHƯƠNG 2:** Đồ đạc

**CHƯƠNG 3:** Chọn lựa và ưu tiên

### **PHẦN 2: TƯ DUY**

**CHƯƠNG 4:** Sống cho hiện tại

**CHƯƠNG 5:** Tư duy tích cực

**PHẦN 3: HÀNH ĐỘNG**

**CHƯƠNG 6:** Cá nhân

**CHƯƠNG 7:** Thay đổi

**LỜI KẾT**

*Cuốn sách này dành cho ông ngoại tôi, cố nhà báo Nguyễn Hải, người đã dạy cho tôi bài học đầu tiên về sống cho hiện tại.*

## MỞ ĐẦU

### MỘT CÂU CHUYỆN VỀ CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

Đó là một buổi sáng tháng 6 năm 2015. Tôi tỉnh dậy trong căn hộ cho thuê ở vùng Đông Bắc nước Mỹ chỉ để nhận ra rằng mình đang sống giữa một núi đồ đạc. Hàng chục thùng các-tông chất chồng từ sàn nhà lên tới nóc, đồ đạc vương vãi khắp mọi nơi, giấy tờ bay lả tả. Tôi chỉ còn chưa đầy 48 tiếng nữa để chuyển nhà, một mình. Một cơn hoảng loạn đột ngột ập đến, tôi không thở được, toàn thân ớn lạnh, tim đập loạn lên như muốn nhảy ra khỏi lồng ngực, cổ họng nghẹn đắng. Vịn tay vào một góc bàn duy nhất còn trống, tôi gọi cho chồng, chực khóc: “Em không thể làm được! Có quá nhiều đồ đạc phải gói ghém và chuyển đi một mình!”

Chồng tôi, khi đó đang làm việc tại một thành phố ở vùng Đông Nam nước Mỹ, trấn an: “Em chỉ cần xếp tất cả đồ đạc vào hộp các-tông rồi chuyển xuống thùng gỗ dưới nhà, sẽ có người từ dịch vụ vận chuyển đến mang đồ đi. Đơn giản vậy thôi mà!” “Đơn giản?!” Tôi ức đến nghẹn họng, “Từ mấy tháng nay, ngày nào em cũng dọn từ sáng sớm đến tối khuya mà vẫn chưa xong. Có tới hàng trăm ngàn món đồ phải qua tay, cái gì cũng cần phải sắp xếp!” Tôi chực gào lên rằng: “Anh thử đến đây làm mà xem nó *đơn giản* đến

thế nào!” nhưng kìm lại được, tôi im lặng.

Chồng tôi đương nhiên không biết được mọi chuyện tệ đến thế nào bởi vì anh ấy không sở hữu bất cứ món đồ nào trong căn hộ này. Tôi sống ở đây một năm trước khi kết hôn, mọi đồ đạc trong căn nhà này đều do một mình tôi mua sắm, nhặt nhạnh và lưu giữ. *Tất cả mớ hỗn độn này là của tôi, do tôi tự chuốc lấy, và tôi phải chịu hoàn toàn trách nhiệm về chúng.*

Đến chiều hôm đó, có lẽ nhận ra tình trạng thể chất và tinh thần của tôi ngày càng tồi tệ, chồng tôi quyết định nghỉ làm, lái xe liên tục 12 tiếng từ Nam ra Bắc, đến giúp tôi dọn đồ. Chiều hôm sau, một người bạn thân của tôi cũng đến giúp. Lôi tất cả đồ đạc từ mọi tủ, kệ, hộc, ngách trong nhà ra, cả ba chúng tôi (đặc biệt là tôi) đều không thể hiểu nổi tại sao một cô gái trẻ sống một mình (với một con mèo) trong chưa đầy một năm có thể tích trữ nhiều đồ đến như vậy. Tất cả đồ đạc chất đầy hai thùng gỗ cao gấp đôi người và đầy cả một xe ô tô bốn chỗ. Bức hình sau ghi lại buổi chiều hôm đó.





*Tôi và chồng tôi (Joe) chụp với một-phần-đồ-đặc được chuyển đi ngày hôm đó*

Nhìn vào nụ cười *tự mãn* của mình trong bức hình này, tôi chỉ muốn quay lại quá khứ và cho bản thân vài cái bạt tai (!). Sau hàng tháng trời khổ sở dọn nhà, hoảng loạn khi phát hiện ra mình có quá nhiều đồ đặc, phiền đến hai người khác giúp đỡ, chưa kể phải trả rất nhiều chi phí cho

dịch vụ chuyển và lưu trữ đồ đạc, **tôi dường như vẫn không cảm thấy có vấn đề gì với số lượng đồ đạc mình sở hữu. Thậm chí, phần nào đó trong tôi còn tự hào vì mình có nhiều đồ đạc.** Bằng một cách ma mị nào đó, đồ đạc đã trở thành một dạng “bản ngã” của tôi, nó kiểm soát cuộc đời tôi, và cho tôi cảm giác rằng càng có nhiều đồ đạc, tôi sẽ càng hạnh phúc.

Đó là một ngộ nhận kinh khủng mà phải mất hơn một năm sau đó, sau nhiều lần lạc hướng, mất rất nhiều tiền bạc, thời gian, công sức và cùng với sự thay đổi tận gốc rễ trong tư tưởng với cái gọi là “Chủ nghĩa tối giản”, tôi mới có thể nhận ra được một cách rõ ràng.

Nhưng đó là chuyện về sau - những câu chuyện tạo nên cuốn sách này.

## **TÔI LÀ AI & TẠI SAO TÔI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY?**

Tên đầy đủ của tôi là Nguyễn Phương Chi, nhưng mọi người biết đến tôi nhiều hơn với bút danh Chi Nguyễn hay The Present Writer. Tôi sinh ra và lớn lên ở Hà Nội, Việt Nam nhưng sang Mỹ du học với học bổng bậc Thạc sĩ và Tiến sĩ năm 2013. Tại thời điểm viết cuốn sách này, tôi là nghiên cứu sinh năm thứ tư ngành Quản lý Giáo dục tại trường Đại học Bang Pennsylvania (The Pennsylvania State University), Mỹ<sup>[1]</sup>. Bốn năm bắt tay vào nghiên cứu khoa học cũng là bốn năm tôi khởi đầu cuộc hành trình đi tìm

các giá trị cốt lõi của cuộc sống và câu trả lời cho câu hỏi: *Tôi là ai?*

Trong cuộc hành trình cá nhân này, tôi ghi lại những gì mình học được từ cuộc sống và nghiên cứu khoa học vào một trang blog bằng tiếng Việt có tên là *The Present Writer* (tạm dịch, *Người viết ở thời hiện tại*)<sup>[2]</sup>. Ban đầu, mục đích của blog chỉ là để tôi có một nơi viết ra những gì mình suy nghĩ và đúc kết từ cuộc sống; nhưng nhanh chóng, blog đã phát triển thành một cộng đồng lớn, lên tới hàng trăm ngàn thành viên cùng chia sẻ, học hỏi lẫn nhau để xây dựng một cuộc sống tích cực, hiệu năng và giàu ý nghĩa.

Một trong những bài viết đầu tiên của tôi trên *The Present Writer* có tên là: *Tại sao tôi sống theo Chủ nghĩa tối giản (Minimalism)?* - Bài viết giới thiệu vài nét cơ bản về Chủ nghĩa tối giản và hành trình của tôi đến với lối sống này. Bất ngờ, bài viết tạo nên sức hút vô cùng lớn với hàng trăm lượt yêu thích và chia sẻ trên mạng xã hội chỉ trong một đêm; và cho tới ngày nay, đây vẫn là một trong những bài viết được đọc nhiều nhất trên blog. Rất nhiều độc giả tìm đến với tôi từ đó.

**Nhưng có một bí mật mà ít ai biết, đó là tôi vốn định không đăng bài viết này.** Ở thời điểm tôi bắt đầu viết blog (khoảng giữa năm 2016), hầu như không có một bài viết hay tài liệu nào bằng tiếng Việt trọn vẹn về Chủ nghĩa tối giản; khái niệm này dường như vẫn còn khá xa lạ ở Việt Nam. Trong khi đó, Chủ nghĩa tối giản đã trở thành một

trào lưu sống mới, phát triển rất mạnh mẽ tại Mỹ, Nhật Bản và các nước châu Âu. Tôi tự hỏi: “Liệu độc giả Việt có thực sự quan tâm đến những gì mình viết không, khi Chủ nghĩa tối giản là một điều hoàn toàn mới lạ?” và “Liệu tôi có viết được súc tích, rõ ràng về một khái niệm trừu tượng đến vậy không?”. Sau vài tuần đắn đo, tôi quyết định vẫn đăng tải bài viết này như một thử nghiệm.

Thành công vượt ngoài mong đợi của bài viết có ý nghĩa khai sáng, giúp tôi nhận ra những khó khăn chung mà mọi người gặp phải trong một xã hội đang phát triển, sự đồng cảm trong mong ước và nhu cầu tối giản hóa cuộc sống, giải thoát bản thân, và tìm về những giá trị cốt lõi của hạnh phúc. Từ đó, tôi viết đều hơn và phát triển chủ đề này thành một chuỗi bài viết, giới thiệu những khái niệm mở về Chủ nghĩa tối giản, cách tối giản hóa các sản phẩm vật chất và các giá trị phi vật chất, thay đổi tư duy về công việc, cuộc sống, và các mối quan hệ xã hội... **Cùng với thời gian và trải nghiệm, nhận thức của tôi về Chủ nghĩa tối giản cũng thay đổi rất nhiều,** và tôi chia sẻ toàn bộ quá trình này với bạn đọc blog qua từng bài viết.

Sau hơn một năm viết blog, tôi cảm thấy đã đến lúc cần hệ thống và củng cố lại những điều mình học được từ Chủ nghĩa tối giản trong một cuốn sách có chiều sâu và chất lượng. Đây là một cuốn sách bước ra từ blog - nhưng sẽ không hoàn toàn giống với blog. **Cuốn sách được viết với tư duy lô-gích, rõ ràng và sâu sắc hơn.** Tôi tin nó sẽ hữu ích cho mọi đối tượng độc giả Việt Nam - từ những người chưa từng biết đến Chủ nghĩa tối giản, đến những người đã

biết, đã thực hành hoặc đang cân nhắc thực hành theo phong cách sống này.

Gấp cuốn sách này lại, dù bạn có quyết định sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không, tôi tin rằng bạn sẽ có thêm một góc nhìn mới về cuộc sống hiện tại của mình.

## CUỐN SÁCH NÀY VIẾT VỀ ĐIỀU GÌ?

Đúng như tên gọi, đây có thể chỉ là một (trong nhiều) cuốn sách về Chủ nghĩa tối giản bạn đã, đang và sẽ đọc trong cuộc đời. Nhưng cũng vì thế, nó mang những nét riêng độc đáo và cách tiếp cận vấn đề khác biệt so với những cuốn sách khác cùng đề tài.

Cuốn sách bước ra từ trải nghiệm cuộc sống rất riêng của tôi, một người Việt ở nước ngoài, về lối sống tối giản; dựa trên hàng trăm câu chuyện tôi từng được chứng kiến, được nghe, và chia sẻ lại trong quá trình thực hiện *The Present Writer*. Nó là sự lồng ghép giữa kiến thức khoa học và thường thức, giữa những bài học cuộc sống truyền cảm hứng và không gian mở để bạn có thể tự chiêm nghiệm và liên hệ với hoàn cảnh riêng của mình.

Đối với tôi, tối giản không chỉ đơn thuần là bỏ đi cái quần, cái áo dư thừa hay dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ, mà là cả một cuộc hành trình thay đổi bản thân từ bên trong - tối giản hóa và tối ưu hóa mọi mặt của cuộc sống để xây dựng một lối sống tích cực và hiệu năng hơn. **Tôi gọi cách tiếp cận**

**này là *holistic minimalism* (tối giản toàn diện).** Bởi vậy, bạn đừng ngạc nhiên khi thấy những nội dung “tưởng chừng không liên quan gì đến tối giản” như làm việc hiệu quả, tư duy tích cực... trong cuốn sách này - bởi vì, đó chính là cách tôi nhìn nhận về Chủ nghĩa tối giản. Một khi bạn đã nhìn cuộc đời dưới lăng kính tối giản rồi, mọi thứ diễn ra trong cuộc đời bạn sẽ (và rất nên!) xoay quanh tư tưởng cốt lõi của Chủ nghĩa tối giản.

Vậy, “Một cuốn sách về Chủ-nghĩa-tối-giản-toàn-diện” bao gồm những gì?

Cuốn sách được chia làm ba phần: Khởi Đầu, Tư Duy, và Hành Động. *Chương 1: Một cách hiểu về Chủ nghĩa tối giản* phác họa một khái niệm mở về Chủ nghĩa tối giản, cũng như những hiểu lầm thường gặp và khó khăn ban đầu khi theo đuổi lối sống này. Trong chương này, bạn cũng sẽ biết thêm về những biến cố đưa tôi đến với Chủ nghĩa tối giản. *Chương 2: Đồ đạc chỉ ra con đường bắt đầu tối giản* hóa cuộc sống bằng việc từ bỏ những giá trị vật chất không cần thiết và tập trung vào những giá trị cốt lõi. *Chương 3: Chọn lựa và Ưu tiên* bàn về lý do tại sao chúng ta cần đặt ưu tiên cho mọi mặt của cuộc sống để tối giản hóa và tối ưu hóa những lựa chọn mình đưa ra hàng ngày. *Chương 4: Sống cho hiện tại* viết về tư duy sống cho ngày hôm nay (thay vì ngày hôm qua hay ngày mai) để có thể tận hưởng trọn vẹn nhất những gì mình đang có. Đọc chương này, bạn cũng sẽ hiểu lý do tại sao tôi đặt tên blog của mình là *The Present Writer*. *Chương 5: Tư duy tích cực* là tổng hợp các phương pháp giải phóng tư duy khỏi những

suy nghĩ tiêu cực và tập nhìn cuộc sống dưới một lăng kính mới, tươi sáng hơn. *Chương 6: Cá nhân* viết về những giá trị tại thân, khuyến khích người đọc tìm về những sức mạnh bên trong mà ta có thể xem nhẹ trước khi tối giản hóa cuộc sống. *Chương 7: Thay đổi* giới thiệu khái niệm *growth mindset* (tư duy mở) và *fixed mindset* (tư duy đóng), đồng thời bàn về những thay đổi trong cuộc sống “hậu tối giản”.

## CUỐN SÁCH NÀY KHÔNG VIẾT VỀ ĐIỀU GÌ?

Cuốn sách này sẽ không cho bạn một “công thức chuẩn” để đánh giá thế nào là tối giản và thế nào là không tối giản, hay sống như thế nào mới là hạnh phúc, là đáng sống. Thay vào đó, nó giới thiệu những khái niệm mở, truyền cảm hứng để bạn thay đổi tư duy và tự đưa ra quyết định đâu là phương pháp tối giản phù hợp nhất cho mình và làm sao để tìm được con đường riêng hướng tới hạnh phúc. Như vậy, **sẽ không có điều gì hoàn toàn đúng và hoàn toàn sai từ cuốn sách này**, bởi vì tất cả đều được viết bởi trải nghiệm cá nhân và thế giới quan rất riêng của tôi về cuộc sống. Tôi sẽ không áp đặt bạn phải tin theo hoàn toàn những gì tôi viết, và cũng khuyến khích bạn mang một tư duy phản biện khi đọc cuốn sách này. **Nếu bạn gặp cuốn sách lại và cảm thấy mình biết thêm được ít nhất một điều nào đó mới mẻ, đáng suy ngẫm, tôi cho đó đã là thành công của cuốn sách.**

Cuốn sách cũng không chỉ ra các bước rõ ràng để bạn theo đuổi Chủ nghĩa tối giản vì tôi tin rằng không có quy luật nào cố định cho việc phát triển phong cách sống, và rằng mỗi người cần tìm ra hành trình riêng của mình để đến đích (nếu cái gọi là “đích” thực sự tồn tại trong trường hợp này). Thay vào đó, cuốn sách gợi ra những ý tưởng lớn, từ cá nhân tôi và từ cộng đồng những người đang sống và viết về Chủ nghĩa tối giản, để bạn có thể thực hành ngay hôm nay, theo cách riêng của mình.

Cuốn sách sẽ không tập trung quá nhiều vào việc miêu tả các cách dọn nhà sao cho sạch đẹp, ít đồ đạc, thẩm mỹ nhất như một số cuốn sách khác cùng đề tài, vì tôi tin rằng đây không phải là điểm quan trọng nhất của Chủ nghĩa tối giản (nếu có, nó hẳn đã có tên là “Chủ nghĩa dọn dẹp”). Cũng bởi cách tiếp cận Chủ nghĩa tối giản một cách toàn diện, không áp đặt và phán xét, tôi chủ đích hạn chế chia sẻ ảnh chụp về bản thân hay không gian sống của mình trong cuốn sách, mà thay vào đó là những hình vẽ minh họa gợi mở để bạn không bị gò bó vào bất kỳ khuôn mẫu nào.

Tôi hy vọng bạn sẽ xem cuốn sách này như một sản phẩm truyền cảm hứng, một thông điệp về sống có ích và cảm nhận được tâm huyết của tôi qua từng con chữ.

Tôi biết ơn vì bạn đã chọn cuốn sách và thực sự hào hứng khi nghĩ đến những thay đổi tuyệt vời có thể đến với bạn sau khi đọc đến trang sách cuối cùng.



-----

[1] Tại thời điểm sách tái bản lần thứ hai (năm 2022), tôi đã tốt nghiệp Tiến sĩ và hiện nghiên cứu và giảng dạy tại trường Đại học Arizona (University of Arizona), Mỹ.

[2] The Present Writer: <http://thepresentwriter.com/>

# PHẦN 1 KHỞI ĐẦU

## CHƯƠNG 1: MỘT CÁCH HIỂU VỀ CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

### CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN LÀ GÌ?

Nếu như trước đây, “tối giản” được nhắc đến nhiều trong giới thời trang, thiết kế để chỉ phong cách nghệ thuật theo khuynh hướng đơn giản, hiện đại, thì khoảng năm năm trở lại đây, khái niệm này đã mở rộng, bao trùm toàn bộ *phong cách sống*. Trào lưu sống mới này bùng nổ mạnh mẽ tại nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là Nhật Bản, Mỹ và các nước châu Âu.

Chủ nghĩa tối giản là một khái niệm trừu tượng. Vì thế, mỗi người sẽ có những cách hiểu, định nghĩa và ứng dụng phong cách sống này khác nhau. Cá nhân tôi chọn nhìn nhận Chủ nghĩa tối giản theo một khái niệm mở và toàn diện (*holistic minimalism*). **Đối với tôi, sống theo Chủ nghĩa tối giản có nghĩa là đơn giản hóa cuộc sống, bỏ đi những thứ không cần thiết để chào đón những thứ cần thiết, có ý nghĩa hơn.** Những thứ không cần thiết này có thể là vật dụng, đồ đạc hàng ngày, nhưng cũng có thể là những suy

ngĩ tiêu cực, thói quen mua sắm dư thừa, những mối quan hệ không tốt, hay nói một cách dễ hiểu là tất cả những thứ không còn mang lại cho ta niềm vui và ý nghĩa sống. Sau khi trải qua quá trình “thanh lọc” này, đầu óc ta sẽ trở nên thông thoáng hơn, tập trung tốt hơn vào công việc, trân trọng hơn những gì mình đang có, và đón được thêm các cơ hội mới.

Hiểu theo cách này, Chủ nghĩa tối giản không chỉ dừng lại ở những giá trị vật chất mà còn bao hàm cả các giá trị phi vật chất. Vượt lên những trào lưu “sớm nở, tối tàn” khác, Chủ nghĩa tối giản có khả năng định hình phong cách sống, làm biến chuyển tư duy, nhân sinh quan và thế giới quan của con người, kiến tạo những thay đổi có tác động lâu dài và sâu sắc. Bởi vậy, nếu bạn muốn bắt đầu sống theo phong cách tối giản, hãy chuẩn bị tâm thế cho một cuộc “cách mạng” lớn cả về thể chất lẫn tinh thần. Bạn sẽ hiểu điều này sớm thôi, nhưng hãy để tôi nói trước nhé: *Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi từ đây!*

## **HÀNH TRÌNH CỦA TÔI ĐẾN VỚI CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN**

Nửa năm đầu sau kết hôn, cuộc sống của vợ chồng tôi rất khó khăn. Sau nhiều năm “yêu xa”, cuối cùng chúng tôi cũng chuyển đến ở cùng nhau, bỏ lại hầu như tất cả mọi thứ, và bắt đầu ở một thành phố mới. Vừa phải học cách làm quen với đời sống hôn nhân, vừa phải thích nghi với môi trường làm việc mới, cả hai đều chịu nhiều áp lực. Nhưng t 

hơn cả, chúng tôi đều chọn cách im lặng, âm thầm đối diện với những vấn đề của riêng mình.

Có những thời điểm chúng tôi chỉ gặp nhau vài tiếng trong tuần, chủ yếu sau 11 giờ đêm khi đã mệt rũ rời, hay một vài ngày Chủ nhật hiếm hoi trong tháng. Và bạn có đoán được chúng tôi - một đôi vợ chồng trẻ hạnh phúc mới lấy được nhau sau nhiều năm xa cách - chọn làm gì trong quỹ thời gian ít ỏi quý giá đó không?... *Mua sắm!* Tôi vẫn còn nhớ như in những ngày hai vợ chồng lái xe trên đường giữa màn đêm đen kịt, đi qua đi lại hàng tiếng đồng hồ trong những tiệm thực phẩm mở cửa 24 giờ. Không có bất kỳ phương hướng hay ý định mua sắm nào, nhưng chúng tôi luôn về nhà với hàng tá túi nhỏ, túi to. Rồi những ngày Chủ nhật lang thang từ sáng đến chiều ở những cửa hàng nội thất, đồ gia dụng, chợ đồ cũ... Nếu không ra ngoài thì cả hai lao vào mua sắm trên mạng, mỗi người ôm một cái máy tính gõ gõ, tìm tìm. Thời gian chúng tôi tâm sự với nhau ít dần đi, trong khi đồ đạc mua về ngày một nhiều lên.

Chúng tôi dành rất nhiều công sức để mua sắm cho căn hộ nhưng lại chẳng một ai muốn về nhà. Cảm giác như khoảng cách giữa cả hai ngày một lớn, trong khi không gian sống ngày càng thu hẹp lại, ngột ngạt, bức bối. Chúng tôi cố gắng thay đổi, cố gắng sắp xếp đồ đạc gọn gàng hơn, cố gắng đầu tư vào những hệ thống kệ, tủ, hộp chứa đồ đắt tiền, cố gắng đẩy những món đồ ít dùng vào kho chứa... nhưng chưa bao giờ thành công. Đồ đạc như có chân, có cánh, luôn tìm được cách quay trở lại, mỗi ngày một nhiều hơn. Cứ như thế chúng tôi đứng từ đằng xa và bất lực nhìn

chính bản thân mình luẩn quẩn trong vòng tròn không lối thoát: *mua đồ mới, sắp xếp đồ mới, rồi đồ mới quá tải phải mua thêm hộp chứa đồ, rồi lại mua, rồi lại sắp xếp, lại quá tải, lại phải mua thêm hộp chứa đồ...*

**Rồi một ngày, chúng tôi quyết định bỏ đi hầu hết những món đồ mình không dùng đến trong nhà,** từ những món đã cũ, hỏng, không còn giá trị sử dụng, đến những món vẫn còn giá trị sử dụng nhưng không mang lại niềm vui, ý nghĩa cho cuộc sống, và cả những món chúng tôi giữ lại vì kỷ niệm hoặc vì cảm thấy tội lỗi khi bỏ đi. Quá trình này diễn ra mạnh mẽ chỉ trong khoảng một tuần, với rất nhiều lần hạ quyết tâm, lên dây cót tinh thần để bỏ đi những thứ trước đây mình vẫn nín giữ. Nhưng một khi đã qua được giai đoạn tâm lý ban đầu, đồ đạc lần lượt ra khỏi căn hộ của chúng tôi nhiều hơn và dễ dàng hơn.

Sau một cuộc “cách mạng” về đồ đạc, vợ chồng tôi ngồi lại với nhau, giữa một căn hộ thoáng đãng, ngăn nắp, ít đồ đạc, và ngạc nhiên với chính mình. **Chưa bao giờ chúng tôi cảm thấy tự do, bình yên, nhẹ nhõm đến thế,** chưa bao giờ chúng tôi cảm thấy dễ dàng mở lòng chia sẻ với nhau đến thế, và cũng chưa bao giờ chúng tôi cảm thấy, ở tận bên trong tâm hồn, tin tưởng vào hạnh phúc của mình đến thế. Chúng tôi nhận ra rằng mình đang chạm đến một thứ gì đó lớn hơn nhiều so với việc dọn dẹp đồ đạc thông thường - một thứ gì đó trừu tượng hơn, sâu sắc hơn, và có khả năng thay đổi cuộc sống của chúng tôi nhiều hơn nữa.

Đó cũng là khi tôi đọc và tìm hiểu nhiều hơn về tối giản hóa

cuộc sống và phát hiện ra khái niệm **“Chủ nghĩa tối giản”**. Thì ra, chúng tôi không phải là những người duy nhất đã trải qua quá trình thanh lọc cuộc sống này, có rất nhiều người đang viết, đang thuyết trình, đang sản xuất phim, và đang làm tất cả những điều có thể để truyền cảm hứng đến cộng đồng một lối sống tự do, tối giản, giàu ý nghĩa hơn. Và từ đó, chúng tôi bắt đầu con đường của riêng mình để trở thành *minimalists* - những người sống theo Chủ nghĩa tối giản.

## **HIỂU LÂM THUỜNG GẶP VỀ CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN**

Cũng như mọi loại hình chủ nghĩa, học thuyết đi ngược lại với “cái chuẩn” của số đông khác, Chủ nghĩa tối giản đến cùng với rất nhiều câu hỏi, ngờ vực, chỉ trích và lo sợ. Nỗi sợ phải thay đổi là rất thật, nhất là khi ta không có đầy đủ thông tin về Chủ nghĩa tối giản và khó đoán biết được lối sống mới này sẽ thay đổi cuộc sống của ta như thế nào.

Vì vậy, để hiểu đúng về Chủ nghĩa tối giản, trước hết ta cần làm rõ những cách hiểu *sai* về phong cách sống này. Sau đây là bảy hiểu lầm thường gặp về Chủ nghĩa tối giản:

### **1. Chủ nghĩa tối giản chỉ dành cho những người giàu có**

Khi hiểu tối giản là bỏ đi những thứ dư thừa, nhiều người có thể nghĩ rằng đây là “chủ nghĩa con nhà giàu”, vì chỉ người có điều kiện mới có nhiều của cải, còn những người thiếu thốn, không có điều kiện mua sắm thì bản thân họ đã “tối giản” rồi. Nhận định này nghe qua có vẻ hợp lý nhưng không có tính thực tiễn. Tôi từng gặp nhiều người giàu có sống trong căn nhà vô cùng rộng lớn nhưng rất ít đồ đạc. Ngược lại, có những người có thu nhập thấp, sống trong căn hộ nhỏ chật chội, nhưng lại ngập tràn đồ dư thừa.

Đúng là người nhiều tiền sẽ có điều kiện sắm sửa nhiều hơn và nhà cửa cũng rộng rãi, có nhiều chỗ chứa đồ đạc hơn. Nhưng người nghèo lại dễ có tư duy gom góp, thu nhặt, tích trữ đồ đạc để “phòng hờ” hơn. Người giàu dễ mua sắm thêm nhưng cũng dễ để đồ đạc ra đi. Người nghèo thường khó bỏ đi những món đồ cũ, trong khi thường xuyên đưa về những món đồ mới.

Bản thân tôi không giàu có gì, với đồng lương trợ cấp của một nghiên cứu sinh, mua sắm cá nhân của tôi chỉ dừng ở mức tối thiểu, vậy mà cũng từng có lúc tôi rơi vào tột cùng căng thẳng và áp lực vì quá nhiều đồ đạc.

Bởi vậy, việc có nhiều đồ đạc dư thừa không liên quan đến việc bạn có nhiều hay ít tiền. Chủ nghĩa tối giản, vì thế, cũng không chỉ dành riêng cho bất kỳ một tầng lớp xã hội nào.

## **2. Chủ nghĩa tối giản chỉ dành cho những người trẻ, chưa có gia đình**

Đúng là những người trẻ tuổi, độc thân dễ thực hiện Chủ nghĩa tối giản hơn vì họ có thể thay đổi lối sống nhanh hơn, quyết liệt hơn so với những người đã có gia đình. Tuy nhiên, không phải vì thế mà những người lớn tuổi, có gia đình không thể thực hiện cuộc sống tối giản.

Trên thực tế, hai tác giả blog gần như tiên phong về Chủ nghĩa tối giản trên thế giới, Leo Babauta [\[3\]](#) và Joshua Becker [\[4\]](#) đều đã ở độ tuổi trung niên. Joshua có hai con, còn Leo có tới sáu con. Cả hai người đều cho rằng Chủ nghĩa tối giản đã làm thay đổi cuộc sống của họ và các thành viên trong gia đình theo chiều hướng tốt lên rất nhiều. Đặc biệt là Leo, trước khi biết đến Chủ nghĩa tối giản, ông bố của sáu đứa con này từng lâm vào cảnh nợ nần chồng chất, nhà cửa bừa bộn, nghiện thuốc lá, thừa cân, và thường xuyên thiếu kiên nhẫn với vợ con. Có những lúc túng tiền đến mức anh phải rút lỏi con lợn tiết kiệm của các con để mua đồ ăn. Từ khi chuyển sang lối sống tối giản, Leo dần cân bằng được cuộc sống, tập trung vào công việc, không chỉ giải quyết được vấn đề tài chính, anh còn trở nên sâu sắc và tâm lý hơn với gia đình. Giờ đây, thông qua blog của mình, Leo truyền cảm hứng cho hàng triệu bạn đọc trên thế giới sống theo Chủ nghĩa tối giản.

Tôi tin rằng bất kỳ ai, ở độ tuổi nào, và hoàn cảnh gia đình ra sao đều có thể tối giản hóa cuộc sống của mình, chỉ cần bạn tin rằng đây là điều sẽ làm cho cuộc sống của mình và



gia đình tốt hơn. Với những ai đang gặp hoàn cảnh khó khăn, bế tắc về tài chính, tâm lý và hạnh phúc gia đình, biết đâu Chủ nghĩa tối giản lại là lối thoát mà mọi người tìm kiếm bấy lâu?

### **3. Chủ nghĩa tối giản chỉ hợp với “Tây”**

Tôi từng nghe rất nhiều người nói rằng chỉ có sống ở “Tây” hay các nước phát triển mới thực hiện được lối sống tối giản vì người ngoại quốc vốn đã hiện đại, văn minh, và rằng “người Việt Nam mình” đã quá quen với việc gom góp, lưu trữ đồ đạc từ nhiều thế hệ rồi. Những lúc như vậy, tôi chỉ muốn bắc cái loa phóng thanh to nhất để hét lên rằng: **“Chính vì vậy, Chủ nghĩa tối giản sinh ra là để cho Việt Nam!!!”**

Rất nhiều gia đình Việt Nam sống cùng nhiều thế hệ, cứ vài năm là lại thêm một thành viên, nhà cửa mỗi ngày lại thêm chật chội. Với nhu cầu sống lớn lên từng ngày, nếu đồ đạc không được bỏ đi thì chẳng mấy chốc gia đình nào cũng sẽ ngập chìm trong chính những món đồ vô giá trị họ tự mang về và lưu giữ trong nhà. **Nguy hiểm hơn, qua thời gian, ta dễ xem việc sống trong bừa bộn, thừa thãi, ngột ngạt là *hiển nhiên* và không còn động lực để thay đổi nữa.** Không có đứa trẻ nào ra đời trong môi trường bừa bộn, ngập tràn đồ đạc mà lớn lên có thói quen ngăn nắp và có khả năng sống với ít đồ đạc được cả. Cũng không có người lớn nào vừa thoải mái sống trên một núi đồ đạc dư thừa lại vừa có thể làm gương cho con cái thế nào là chuẩn

mực, gọn gàng. Chủ nghĩa tối giản ở đâu cũng là cần thiết, và lại càng cần hơn trong những gia đình sống chung nhiều thế hệ.

Ngay cả với phương Tây, Chủ nghĩa tối giản cũng là một điều mới mẻ. Sống trong xã hội phát triển, nhiều người lớn lên với Chủ nghĩa trọng tiêu dùng (*consumerism*), thói quen mua sắm vô độ, chịu sự kiểm soát, giật dây của các nhãn hàng với chiêu thức quảng cáo, chào mời hấp dẫn. Nhưng khoảng từ chục năm trở lại đây, làn sóng Phản đối Chủ nghĩa trọng tiêu dùng (*anti-consumerism*) đã bùng nổ mạnh mẽ. Rất nhiều người tìm lại được sự kiểm soát cuộc sống của mình từ khi ngừng mua sắm, bỏ đi những đồ đạc không dùng tới và trân trọng hơn những gì mình sẵn có. Bởi vậy, dù ở đâu, tất cả những người theo Chủ nghĩa tối giản đều trải qua một quá trình tương đối đồng nhất để thanh lọc cuộc sống, tìm về những giá trị cốt lõi nhất và quan trọng nhất của cuộc đời mình.

#### **4. Tối giản đồng nghĩa với nhàm chán**

Nhiều người mới nghe qua về Chủ nghĩa tối giản đã đưa ra kết luận rằng tối giản hóa cuộc sống đồng nghĩa với việc làm cho cuộc sống trở nên nhàm chán. Điều này bắt nguồn từ suy nghĩ nếu có nhiều đồ đạc đa dạng, cuộc sống sẽ càng phong phú. Nay, nếu bỏ bớt đồ đạc, cuộc sống ắt sẽ bớt hẳn niềm vui.

Trước hết, nếu có điều gì bạn học được từ câu chuyện hành trình của (vợ chồng) tôi đến với Chủ nghĩa tối giản, thì tôi hy vọng đó là: ***Thêm nhiều đồ đạc không đồng nghĩa với thêm hạnh phúc.*** Dư thừa đồ đạc khiến cuộc sống của chúng ta cảm thấy tù túng, ngột ngạt; quá nhiều lựa chọn khiến cho quyết định dù nhỏ nhất mỗi ngày cũng trở nên khó khăn; mua sắm chỉ trở thành một cách để ta lẩn tránh các vấn đề bên trong của mình. Khi tối giản hóa cuộc sống, bạn sẽ chú trọng hơn những giá trị có “chất” hơn là “lượng”, với số lượng đồ đạc ít ỏi, bạn sẽ có động lực sử dụng hiệu quả và sáng tạo hơn những gì mình vốn có, và rất có thể, tìm được niềm vui mới mà trước nay không nghĩ tới.

Đối với tôi, tối giản không những không mang lại sự nhàm chán mà còn đánh thức được tư duy sáng tạo, khả năng thẩm mỹ, và niềm vui khi được sửa soạn cho cuộc sống, tự mình xây dựng một cuộc sống giàu ý nghĩa. Tôi vẫn có niềm vui mua sắm và vẫn mua những món đồ mới hàng tháng; tuy nhiên, những chi tiêu này tôi đều giữ ở trong tầm kiểm soát, trong khuôn khổ khả năng tài chính và nhu cầu thực tế của mình. Tôi trở thành một người tiêu dùng thông thái, có trách nhiệm hơn, giành lại quyền quyết định, chọn lọc những gì mình mua thay vì để cho các nhãn hàng kém chất lượng, kém đạo đức giật dây, kiểm soát hành vi của mình.

Tất cả những người nghiêm túc theo đuổi Chủ nghĩa tối giản mà tôi biết trong những năm qua chưa bao giờ than phiền rằng Chủ nghĩa tối giản khiến cuộc sống của họ trở nên nhàm chán cả. Ngược lại, mọi người thường nói tối giản giúp họ cảm thấy “giàu có” hơn, vui hơn, và có thêm nhiều

năng lượng làm những điều mình muốn.

## **5. Tối giản là lãng phí, “phải tội”**

Đối với nhiều người, việc bỏ đi những món đồ dù thừa thãi nhưng còn ít nhiều giá trị sử dụng hoặc những món đồ không còn giá trị sử dụng nhưng gắn với kỷ niệm là một điều rất khó, thậm chí tối kỵ. Đặc biệt, những người ở thế hệ trước - từng sống trong hoàn cảnh vật chất và tinh thần thiếu thốn - thường có phản ứng rất mạnh mẽ khi thấy con cháu mình mạnh tay bỏ đi đồ dùng cá nhân. Họ lo lắng rằng sau này con cháu sẽ thiếu thốn, khổ sở nếu thiếu đi những món đồ đó. Họ nhạy cảm với suy nghĩ rằng thế hệ sau mình sẽ quên dần đi quá khứ, kỷ niệm nếu không còn đồ dùng gắn liền với quá khứ. Bởi vậy, tối giản dễ bị gán cho cái mác là lãng phí, “phải tội”.

**Nhưng sự thật, tối giản hoàn toàn không phải là lãng phí.** Nếu bạn giữ một món đồ cả năm, thậm chí hàng năm trời không dùng đến, đó mới là lãng phí! Bạn đang lãng phí diện tích nơi ở và chi phí ban đầu bỏ ra để mua món đồ đó. Khi sống tối giản, số lượng đồ đạc giảm đi, đồng nghĩa với việc bạn dễ tận dụng được toàn bộ đồ đạc với tất cả công năng sử dụng của nó, đó không chỉ tối giản hóa mà còn tối ưu hóa cuộc sống. Gìn giữ những món đồ mang tính lịch sử, kỷ niệm cũng rất quan trọng nhưng không nên quá đà, biến cảm xúc thành cái cớ để lưu trữ tất cả những thứ thừa thãi trong gia đình.

Tôi luôn tâm niệm rằng, **kỷ niệm là ở trong tâm hồn**. Ta không nhất thiết cần phải vay mượn đến những món đồ vô tri vô giác để nhắc mình nhớ lại những gì tốt đẹp đã xảy ra trong cuộc đời. Hơn nữa, khi để những đồ vật cũ ra đi, ta sẽ dễ mở lòng hơn để đón lấy những trải nghiệm mới, tạo nên những kỷ niệm mới gần hơn với thực tại.

## **6. Tối giản là keo kiệt, phá hoại nền kinh tế**

Ngược lại với ý kiến phía trên, nhiều người lại nói tối giản là keo kiệt, nếu ai cũng ngừng mua sắm thì chẳng mấy chốc nền kinh tế sẽ đi xuống. Đây cũng là một trong những phản biện thường gặp về Chủ nghĩa tối giản dưới góc độ thương mại.

Tuy nhiên, những người sống theo Chủ nghĩa tối giản vẫn mua sắm hàng ngày cho nhu cầu thiết yếu - **những thứ cần mua**. Đối với những mua sắm ngoài lề - **những thứ muốn mua** - họ vẫn mua nhưng chọn lọc hơn, quan tâm đến chất lượng hơn số lượng, thậm chí quan tâm công ty sản xuất có đạo đức hay không, có thử nghiệm trên động vật, có phá hoại môi trường hay không. Điều này không những không phá hoại nền kinh tế mà còn giúp thanh lọc thị trường, buộc các nhãn hàng tập trung vào chất lượng, và quan tâm đến lợi ích của cộng đồng, bảo vệ môi trường thiên nhiên thay vì chỉ tập trung vào lợi nhuận.

Bởi thế, xét về tác động lâu dài của kinh tế, thương mại,

Chủ nghĩa tối giản có thể đóng góp một phần rất quan trọng cho sự phát triển bền vững của xã hội và lợi ích người tiêu dùng.

## **7. Chủ nghĩa tối giản chỉ cần áp dụng một lần duy nhất trong đời**

Mặc dù bạn có thể thấy được sự thay đổi mạnh mẽ ngay khi bắt đầu đến với Chủ nghĩa tối giản, **việc theo đuổi Chủ nghĩa tối giản là cả một quá trình.** Cho đến ngày hôm nay, sau vài năm sống tối giản, tôi vẫn thường xuyên nhận thấy mình có thể thay đổi thêm nhiều mặt trong cuộc sống cho đơn giản hơn, hài hòa hơn, chất lượng hơn. Bởi thế, mỗi ngày đến lại là một cơ hội để tìm tòi và học hỏi cách mới để tối giản hóa và tối ưu hóa cuộc sống.

Sống theo Chủ nghĩa tối giản là cả một hành trình và hành trình này có thể sẽ không có hồi kết. **Nhưng có lẽ đây lại là điểm thú vị nhất của phong cách sống này.** Còn có gì vui hơn khi mỗi ngày chúng ta lại nhắc nhở bản thân rằng vẫn còn nhiều điều cần học, rằng tri thức con người thật bao la, rộng lớn, và rằng cuộc sống hiện tại của ta còn có thể tốt đẹp hơn nữa, mỗi ngày, và mỗi ngày...

## **HẠN CHẾ CỦA CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN**

Tuy nhiên, Chủ nghĩa tối giản không hoàn hảo. Cũng như

mọi phong cách sống khác, tối giản cũng có những điểm hạn chế nhất định. Mặc dù những hạn chế này, theo quan điểm của tôi, không quá lớn, việc đề cập đến chúng là rất quan trọng để ta có cái nhìn đa chiều hơn về phong cách sống này. Sau đây là bốn điểm hạn chế tôi rút ra sau một thời gian theo đuổi phong cách tối giản và gợi ý để khắc phục những điểm hạn chế này:

## **1. Không còn liều “doping” mua sắm**

Một điều mà tôi rất phản đối nhưng không thể phủ nhận, đó là cảm giác hưng phấn ngay tức thì sau khi mua được một món đồ mới. Tôi đã từng chứng kiến rất nhiều người vạ vật, bơ phờ xếp hàng trước cửa các cửa hiệu vào dịp “Thứ sáu đen tối” (Black Friday) chỉ để được mua hàng giảm giá vài chục phần trăm. Một phút trước khi được mua, trông họ khổ sở tưởng như sắp gục đến nơi, nhưng sau khi mua được hàng rồi thì thần thái họ ngay lập tức thay đổi hoàn toàn; họ vui vẻ cười nói, chạy nhảy hệt như vừa được tiêm một liều “doping” tăng lực. Mặc dù cảm giác hưng phấn này có thể chỉ diễn ra trong vài phút, nó cũng là cái bẫy khiến mọi người không ngừng mua sắm, thậm chí coi mua sắm là liều thuốc tiên để giải tỏa tâm lý khi buồn chán. Với việc tối giản hóa cuộc sống và nói không với mua sắm vô độ, vô hình chung ta cũng mất đi liều “doping” này.

**Tuy nhiên, mặt tích cực của hạn chế này là nó bắt ta phải tìm ra những giải pháp bền vững hơn để giải tỏa tâm lý.** Ví dụ như thay vì cứ có chuyện khúc mắc là lại rẽ

ngay vào hàng quần áo hay đi ra siêu thị, chúng ta buộc phải ngồi lại ngẫm nghĩ về nguyên nhân của sự việc, đối mặt với vấn đề của bản thân, và nói chuyện thẳng thắn với những người làm tổn thương mình. Đối với tôi, việc từ bỏ liều “doping” mua sắm là một dấu hiệu của sự trưởng thành về tâm lý và tính cách. Ngoài ra, vì các món đồ mình mua đều được cân nhắc kỹ, theo dõi lâu dài trên danh sách, cân đo giữa “muốn mua” và “cần mua”, cảm giác khi được sở hữu một món đồ mới còn thỏa mãn hơn và kéo dài lâu hơn khi mua bán chớp gập, vội vàng như trước kia.

## **2. Khó để giải thích với những người có lối sống khác**

Bởi vì Chủ nghĩa tối giản là một khái niệm trừu tượng, một phong cách sống mà mỗi người phải qua trải nghiệm thực tế mới có thể hiểu rõ được, rất khó để giải thích với người khác thế nào là tối giản và tại sao nên sống tối giản. Sẽ không có người làm cha mẹ nào thấy yên ổn khi con mình tự dưng bỏ đi hết đồ đạc mà tốn bao nhiêu công của mới có được, cũng không có người con nào ngay lập tức hiểu được lý do cha mẹ mình bỏ đi hàng loạt các món đồ kỷ niệm của gia đình. Và không ai trong chúng ta có quyền ép người khác thay đổi lối sống của họ. **Tối giản hay không tối giản đó là nhận thức và lựa chọn của riêng mỗi người, không có lý do gì để áp đặt lên người khác.**

Do vậy, đôi khi sống theo Chủ nghĩa tối giản cũng đồng nghĩa với việc đơn độc đi ngược lại thói quen của số đông. Bạn sẽ nhận ra rằng mình phải nói “không” nhiều hơn (với



đồ miễn phí, đồ cũ người khác cho mình, các lời mời đi mua sắm...), trong khi đó lại rất khó để giải thích tại sao mình phải từ chối. Làm sao để giải thích cho những người ở thế hệ trước, những người quen sống với nhiều đồ đạc, hay những người ít dọn dẹp... hiểu thế nào là Chủ nghĩa tối giản và cảm giác nhẹ nhõm, tự do, thanh thản khi có ít đồ là như thế nào?

Điểm hạn chế này chính là động lực để tôi viết về Chủ nghĩa tối giản. Tôi nhận ra rằng quá trình đọc sẽ khiến mọi người tiếp nhận thông tin một cách chủ động hơn. Người đọc sẽ có thời gian để suy nghĩ, nghiền ngẫm về phong cách sống tối giản, và tự cân nhắc xem nó có thực sự phù hợp với cuộc sống của mình không. Điều này hiệu quả hơn nhiều việc trực tiếp diễn giải bằng lời cho từng người một. **Vì vậy, nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc giải thích với người khác về lối sống tối giản, hãy giới thiệu cho họ chính cuốn sách này hay blog *The Present Writer* để họ tự đọc và đưa ra nhận định riêng cho mình.** Với phương pháp này, việc tiếp cận ý tưởng về tối giản hóa cuộc sống sẽ tự nhiên, chủ động, linh hoạt và đến được với nhiều người hơn.

### **3. Cuộc sống có thể vẫn bị đồ đạc chi phối**

Điểm trớ trêu của việc thay đổi lối sống là con người rất dễ **đi từ cực này sang cực kia**. Nếu như Chủ nghĩa trọng tiêu dùng khiến mọi người sống nặng nề về mua sắm, tích trữ vật chất, khiến đồ đạc leo thang, chi phối, bóp nghẹt cuộc sống thì Chủ nghĩa tối giản lại khiến nhiều người trở nên

“ám ảnh” với việc ngày nào cũng phải nghĩ ra một vài món đồ để bỏ đi. Với lý do “tối giản hóa cuộc sống”, có những người hình thành xu hướng không ngừng đếm đồ đạc của mình, không ngừng so sánh bản thân với người khác xem ai “tối giản” hơn ai, và đánh giá khắt khe hơn về lối sống (có thể) chưa tối giản của mọi người xung quanh. Quay trở lại mục đích cốt lõi của Chủ nghĩa tối giản là giải phóng con người khỏi đồ đạc và những thứ không còn ý nghĩa để tập trung thời gian và năng lượng vào những điều tích cực hơn, thì việc suốt ngày đong đếm đồ đạc của mình và xét nét với người khác cũng là không hiệu quả.

Nếu trong bất kỳ giai đoạn nào của hành trình đến với Chủ nghĩa tối giản, bạn nhận ra mình mắc phải vấn đề này, hãy cân nhắc làm theo những điều sau đây để hướng bản thân ra khỏi tình trạng bị chi phối. Thứ nhất, tự đặt cho mình câu hỏi: “Tôi có đang “quá đà” với lối sống này không?” Biểu hiện của việc “quá đà” thường là phấn khích thái quá với việc bỏ đi đồ đạc, luôn so sánh số lượng đồ đạc sở hữu, đánh giá lối sống của người khác một cách không công bằng, tự cho bản thân hơn hẳn mọi người vì mình có một lối sống “tân tiến”. Nếu trả lời được câu hỏi này, bạn cũng đã phần nào có động lực để thay đổi tình trạng của mình. Thứ hai, nếu bạn nhận ra mình ám ảnh với số lượng đồ đạc mình sở hữu, hãy ngừng việc đếm đồ, và tập trung đánh giá về chất lượng của chúng thay vì số lượng (dù ít hay nhiều). Thứ ba, bạn có thể chuyển năng lượng của mình sang một việc khác như học tập, làm việc, chơi thể thao... để lấy lại cân bằng. Qua thời gian và trải nghiệm, bạn sẽ tìm được cách điều hòa để Chủ nghĩa tối giản trở nên tự nhiên và hòa hợp hơn với cuộc sống của mình.

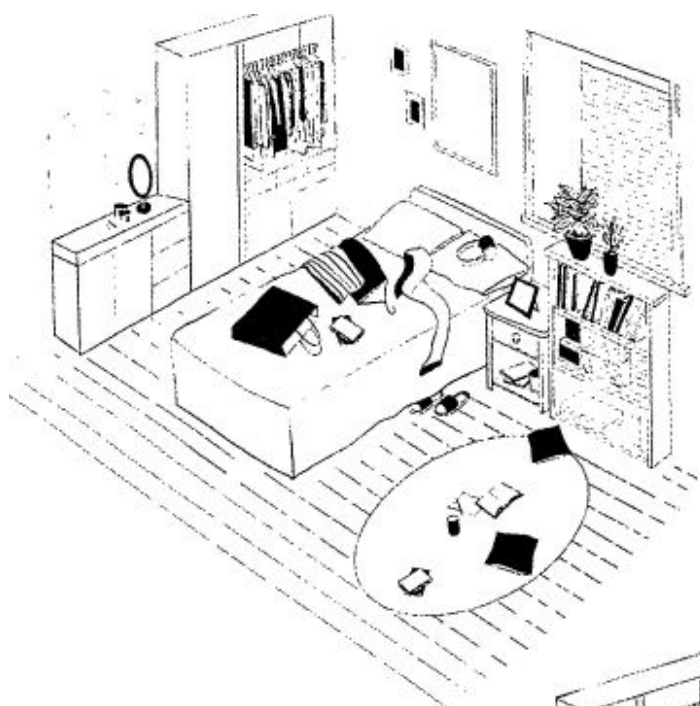
#### 4. Không biết sử dụng thời gian rảnh hiệu quả

Sau một thời gian áp dụng tư duy tối giản vào mọi mặt của cuộc sống, **bạn sẽ bỗng cảm thấy mình có thêm nhiều thời gian dôi dư hơn.** Và điều này có thể sẽ rất “có vấn đề”. Ví dụ như trước đây mỗi sáng bạn cuống cuống nhảy ra khỏi giường ngủ, lặn ngụp trong đống quần áo chất như núi mà vẫn “không biết mặc gì”, chưa kể trang điểm, làm tóc... mất đến cả tiếng đồng hồ. Thì bây giờ, tất cả các công đoạn trên chỉ mất chừng 15-30 phút vì tất cả đã đi vào nề nếp, không mất quá nhiều thời gian để chọn lựa quần áo, trang điểm cũng nhanh hơn vì các bước làm đẹp đã được tối giản, gọn nhẹ... Vậy thời gian dư ra nên làm gì? Đột xuất trở nên “nhàn” cũng sẽ khiến ta lúng túng. Từ đó dễ sa đà vào điện thoại, máy tính, mạng xã hội, trò chơi điện tử... dẫn đến tốn nhiều thời gian hơn và ngày càng trì trệ hơn nữa.

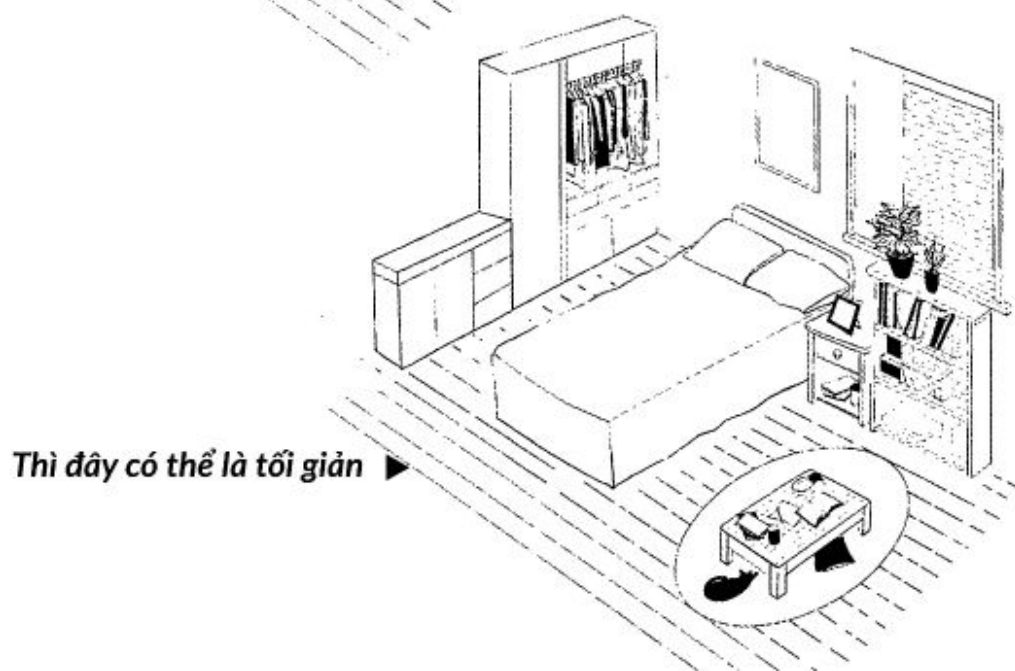
Đây là một điểm hạn chế của Chủ nghĩa tối giản mà tôi ước mình biết được sớm hơn vì bản thân tôi đã từng rất lúng túng để tận dụng thời gian trống của mình khi mới bắt đầu lối sống này. Sau này, khi mọi thứ đã ổn định, tôi dần xây dựng được một hệ thống thói quen và chu trình tốt như viết lách, tập thiền, đọc sách, nấu ăn, tập thể dục... để lấp vào quỹ thời gian trống. (Đọc thêm ở *Chương 6: Cá nhân*).

Vì vậy, trước khi bắt đầu thay đổi cuộc sống theo phong cách tối giản, bạn có thể tự lập ra kế hoạch sử dụng thời

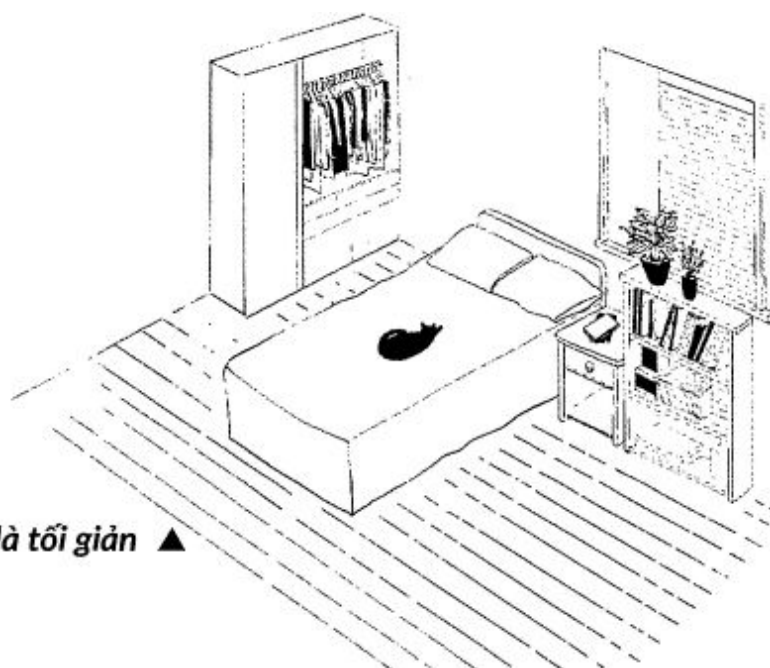
gian rảnh rỗi. Có điều gì mà bạn luôn muốn làm nhưng chưa bao giờ có thời gian thực hiện? Hãy xem đây là cơ hội để làm điều đó.



◀ Nếu như đây không phải là tối giản



Thì đây có thể là tối giản ▶

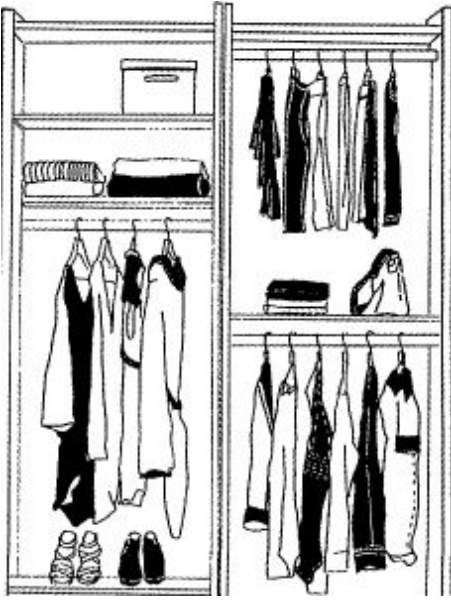


Và đây cũng có thể là tối giản ▲

**Nếu như đây không phải là tối giản ►**



**◄ Thì đây có thể là tối giản**



◀ *Và đây cũng có thể là tối giản*

## TÓM TẮT

### **Khái niệm mở về Chủ nghĩa tối giản:**

- Chủ nghĩa tối giản có nghĩa là đơn giản hóa cuộc sống, bỏ đi những thứ không cần thiết để chào đón những thứ cần thiết, có ý nghĩa hơn.

### **7 hiểu lầm thường gặp về Chủ nghĩa tối giản:**

- Chủ nghĩa tối giản chỉ dành cho những

người giàu có

- Chủ nghĩa tối giản chỉ dành cho những người trẻ, chưa có gia đình
- Chủ nghĩa tối giản chỉ hợp với “Tây”
- Tối giản đồng nghĩa với nhàm chán
- Tối giản là lãng phí, “phải tội”
- Tối giản là keo kiệt, phá hoại nền kinh tế
- Chủ nghĩa tối giản chỉ cần áp dụng một lần duy nhất trong đời.

#### **4 hạn chế của Chủ nghĩa tối giản:**

- Không còn liều “doping” mua sắm
- Khó để giải thích với những người khác lối sống
- Cuộc sống có thể vẫn bị đồ đạc chi phối
- Không biết sử dụng thời gian rảnh hiệu quả.



## LỰA CHỌN CỦA BẠN

Cách đây một thời gian, tôi đến chơi nhà một người bạn gái. Nhà chỉ có hai vợ chồng trẻ, chưa có con, chồng làm công sở, vợ đi dạy tiếng Anh 2 buổi/tuần và đi làm thêm 2 buổi/tuần ở một nhà hát kịch. Bạn rất quan tâm đến Chủ nghĩa tối giản và muốn hỏi tôi thêm về cuộc sống với ít đồ đạc. Vậy là, chúng tôi ngồi nói chuyện với nhau trên... giường của vợ chồng bạn, bởi vì đó là nơi duy nhất còn một ít mặt phẳng trống để ngồi.

Toàn bộ phòng ngủ được “bao trùm” bởi quần áo, giày dép từ trên nóc tủ đến dưới sàn nhà, ngăn kéo nào cũng ngập tràn đồ đạc như chực muốn bung ra, để đi từ cửa đến bàn phấn trang điểm phải dẫm lên không biết bao nhiêu đồ lót, sách truyện, chăn màn... Ngay ngoài phòng ngủ là căn bếp ngập lên bát đĩa, nồi niêu, cốc tách chưa rửa. Phòng khách vô cùng chật chội với hai cái xe đạp địa hình, hai ghế sofa, một bộ bàn ghế làm việc, kệ tivi, và một cái bàn nước đầy tạp chí cũ và cốc tách uống dở. Trong không gian như thế, tôi nói với bạn về lợi ích của việc bỏ bớt đồ đạc và sống một cuộc sống đỡ nặng nề, lo toan vì vật chất.

Bạn gật gù bảo là ý tưởng rất hay nhưng bạn không thể thực hiện được vì nhiều lý do khách quan. Bạn nói là nhà bạn quá chật, để đồ gọn đến mấy rồi cũng lại thành bừa; nhà lại chỉ có một ô cửa sổ bé tí teo, không có nhiều ánh

sáng mặt trời nên phải có thêm đồ đạc nhiều màu sắc để trang trí; lại thêm việc bạn làm ở nhà hát kịch nên phải lưu trữ những bộ đồ biểu diễn to tướng không biết để đâu...

Tất cả những điều bạn nói đều đúng, mỗi một người, mỗi một hoàn cảnh đều có khó khăn riêng trong việc tối giản hóa cuộc sống: nhà chật, thiếu sáng, công việc không cho phép, con còn nhỏ, ở cùng bố mẹ chồng... Vì vậy, suốt những năm qua khi sống theo Chủ nghĩa tối giản, tôi chưa bao giờ thúc ép bất kỳ ai theo lối sống này. Mặc dù là một phong cách sống tuyệt vời, nó có thể chưa phù hợp với bạn ở hoàn cảnh hiện tại, thói quen hiện tại, và con người của bạn hiện tại. NHƯNG điều đó không có nghĩa là bạn cho phép mình và gia đình sống một cuộc sống bừa bải. Không có một lý do nào ngoài *lười biếng* có thể lý giải việc quần áo bẩn không giặt, quần áo sạch không gấp, bát đĩa ăn rồi không rửa ngay, sàn nhà bẩn không lau, cơm ăn dở không đậy lại... Đây là những việc cơ bản một người trưởng thành cần làm để đưa chất lượng cuộc sống của mình lên trên mức tối thiểu.

Vì vậy, tôi nói với bạn mình, thay vì cân nhắc có nên theo đuổi lối sống tối giản (*minimal*) hay không, hãy nghĩ đơn thuần là làm sao để bắt đầu sống gọn gàng (*clutter-free*) trước. Cố gắng tập cho mình thói quen dọn dẹp nhà cửa thường xuyên, cất ngay đồ về chỗ cũ khi dùng xong, ăn xong bữa nào rửa chén bát ngay bữa đó, quần áo mặc dở treo lên ngay, sàn nhà bẩn chỗ nào lấy khăn ẩm lau luôn chỗ đó... Chỉ khi có thói quen dọn dẹp thường xuyên, bạn mới chạm tay đến tất cả đồ đạc mình sở hữu. Từ đó, mới

nghĩ ra được cái nào nên giữ, cái nào nên bỏ để bắt đầu tối giản dần đồ đạc được. Đây thực sự là một quá trình!

Nghe vậy, bạn tôi nói: “Vợ chồng mình không lười, chỉ bận quá thôi.” Bạn bảo chồng bạn ngày nào cũng về nhà từ lúc 5 giờ chiều nhưng lại mệt mỏi, chỉ muốn ăn, nằm xem tivi, rồi đi ngủ; bạn thì có nhiều thời gian rảnh ở nhà hơn nhưng do phải nấu đồ ăn cả ngày rồi nên chẳng còn muốn rửa bát nữa; cuối tuần thì hai vợ chồng phải đi chơi rồi đến nhà nội, ngoại. Tôi hỏi: “Bạn nghĩ là mình bận quá không dọn nhà được HAY vì nhà nhiều đồ phải dọn quá khiến vợ chồng bạn lúc nào cũng cảm thấy bận rộn, mệt mỏi?”

Bạn nghĩ một lúc rồi nói rằng bạn không biết, nhưng vợ chồng bạn đã lần lữa việc sinh con vài năm nay vì cứ nghĩ đến nhà cửa bừa bộn, chật chội, bí bức là ngại không muốn có con. Tôi thật sự rất buồn khi nghe điều này, nhà chật có thể không phải là lựa chọn, nhưng để nhà bừa bộn hay không hoàn toàn nằm trong tay mình, tại sao có thể để đồ đạc vô tri vô giác kiểm soát hạnh phúc và tương lai của mình đến mức như thế?

Trước khi ra về, tôi nói với bạn rằng không có một đứa trẻ nào biết cách sống ngăn nắp, làm chủ cuộc sống của mình nếu sinh ra và lớn lên trong một môi trường bừa bãi, thiếu kiểm soát; nếu bạn muốn có tương lai tốt cho bản thân và con mình, phải thay đổi ngay từ hôm nay!

-----

[3] Tác giả blog Zen Habits (<https://zenhabits.net/>)

[4] Tác giả blog Becoming Minimalist  
(<http://www.becomingminimalist.com/>)

## CHƯƠNG 2: ĐỒ ĐẠC

### TẠI SAO NÊN BẮT ĐẦU TỪ ĐỒ ĐẠC?

Câu hỏi tôi thường xuyên nhận được về Chủ nghĩa tối giản là: “Hãy chỉ cho tôi biết *nên bắt đầu từ đâu*. Tôi đã quen sống với nhiều đồ đạc hàng chục năm nay rồi, có quá nhiều thứ phải bỏ đi mà không biết bắt đầu tối giản như thế nào?” Tôi hiểu điều này. Có lẽ vì thế hệ ông bà, cha mẹ chúng ta đã phải trải qua thời kỳ chiến tranh, bao cấp đói khổ, thiếu thốn, việc có nhiều đồ đạc như ngày nay được cho là vô cùng may mắn. Mặc cho hoàn cảnh kinh tế, xã hội đã đổi thay rõ rệt, tư duy nhiều người vẫn còn nằm lại ở những thập kỷ trước, khi nhà nhà phải xếp hàng, đổi tem phiếu lấy đồ dùng thiết yếu. Đây có lẽ là mầm mống của thói quen tích trữ đồ đạc, vì “biết đâu sau này lại cần” hoặc cho rằng bỏ đi một món đồ còn tốt là phung phí, thậm chí “phải tội”. Điều đó khiến cho việc tối giản hóa cuộc sống trở nên lạ lẫm và khó khăn đối với nhiều thế hệ người Việt. **Bởi vậy, để thay đổi lối sống, cần thay đổi tư duy trước.** Chủ nghĩa tối giản không chỉ đơn thuần là bỏ đi cái quần, cái áo, dọn chỗ này, dọn chỗ kia - đó là cả một sự chuyển mình về nhận thức, từ việc bỏ đi những thứ dư thừa, không cần thiết đến tối giản mọi mặt của cuộc sống, tập trung vào những điều thực sự thiết yếu và có ý nghĩa tích cực đối với bản thân và những người thân yêu của

mình.

Tuy nhiên, **tối giản hóa đồ đạc thường là bước đầu tiên và dễ dàng nhất** để mở ra con đường đến với Chủ nghĩa tối giản. Bởi vì Chủ nghĩa tối giản vốn đã là một khái niệm trừu tượng, nó lại bao hàm những tư duy mà chỉ qua trải nghiệm thực tế con người mới có thể hiểu rõ được, vậy nên rất khó để nắm bắt hết mọi mặt của Chủ nghĩa tối giản ngay từ ban đầu. **Vì thế, việc bắt tay vào thay đổi những giá trị vật chất hữu hình (đồ đạc) trước sẽ giúp người mới bắt đầu có cái nhìn cụ thể hơn về Chủ nghĩa tối giản.** Trong quá trình *tích cực* giảm thiểu vật chất dư thừa, mỗi người sẽ tự rút ra những bài học riêng, từ đó hình thành tư duy tối giản và bắt đầu suy nghĩ cách ứng dụng lối tư duy này vào những mặt khác của cuộc sống.

Vậy, chúng ta hãy cùng bàn về đồ đạc.

## **ĐỒ ĐẠC DƯ THỪA CÓ TỪ ĐÂU?**

Tôi lớn lên trong căn nhà nhỏ bốn tầng cùng với bố mẹ và anh trai tại trung tâm thủ đô Hà Nội. **Suốt hơn 25 năm, chúng tôi chưa một lần chuyển nhà.** Điều này cũng đồng nghĩa với việc hầu như không có cơ hội và động lực nào để lôi tất cả đồ đạc trong gia đình (từ trong ra ngoài, từ tầng trên xuống tầng dưới, từ mọi góc ngách) để đánh giá và bỏ bớt đi những thứ không cần thiết. Sau gần ấy năm tháng, các thành viên trong gia đình trưởng thành lên, nhiều nhu cầu hơn, nhiều công nghệ mới ra đời hơn, nhiều

phong cách thời trang hơn, và nhiều thứ “cần mua” hơn, nhà tôi trở thành nơi lưu trữ rất nhiều đồ đạc.

Mùa hè năm 2013, khi tôi chuẩn bị đi du học, lần đầu tiên cả nhà mới ngồi lại, lôi ra tất cả những món đồ thuộc về tôi trong nhà ra để sửa soạn. Ôi chao! Nào là quần áo trong tủ, nào là giày dép trong kho, cặp túi ba-lô đi học, sách vở, truyện tranh... Cả một tuổi thơ hiện về! Tôi không thể tưởng tượng trong nhà mình vẫn còn cái áo lông tôi mặc từ hồi tiểu học, cả một túi giày dép mùa hè tưởng bị mất từ những năm 90 hóa ra bỏ quên ở trong ngăn chứa đồ, rồi còn cả bộ sách giáo khoa và vở viết từ hồi thi Đại học... Hàng chồng, hàng đống đồ đạc tôi vẫn giữ đó mà không bao giờ đụng tới. Mỗi năm gia đình tôi đều soạn ra rất nhiều sách vở và quần áo để quyên góp cho các đợt kêu gọi từ thiện cho vùng sâu, vùng xa, những người có hoàn cảnh khó khăn, vậy mà còn quá nhiều đồ đạc chất chứa.

Sau hàng tuần “lao động cật lực” để giảm thiểu số đồ đạc, **tôi nhận ra ba lý do tại sao gia đình vẫn giữ những món đồ thừa này:**

- Chúng có giá trị kỷ niệm (ví dụ, một cuốn vở từ tiểu học giữ lại để ghi nhớ lần đầu tiên biết viết; một cái váy được tặng không vừa nhưng không dám bỏ đi vì sợ người tặng phật ý).
- Chúng còn giá trị nhưng không còn phù hợp nữa (ví dụ, một cái áo lành lặn nhưng lỗi mốt; một chiếc ba-lô đi học không hỏng nhưng không còn hợp để đeo hàng

ngày nữa).

- “Khuất mắt trông coi” - nếu không nhìn thấy hàng ngày thì cũng không để ý và quên hẳn mình có những món đồ đó.

Sau trải nghiệm dọn nhà đáng nhớ ở Việt Nam, tôi hứa với bản thân rằng mình sẽ không bao giờ để đồ đạc quá tải như vậy nữa. Tôi cũng khá tự tin về lời hứa này vì khi ra nước ngoài, tôi ở một mình trong phòng riêng (sau này là căn hộ riêng) rất rộng rãi nên nghĩ chẳng có lý do gì để đồ đạc khuất mắt, vượt quá tầm kiểm soát. Thời điểm đó, tôi cũng trở nên hứng thú với việc sắp xếp nhà cửa. Tôi dành rất nhiều thời gian nghiên cứu về các phương pháp sắp xếp đồ đạc khoa học, thậm chí còn theo học một khoá học trên mạng chuyên sâu về vấn đề này.

Bởi thế, vào mùa hè năm 2015, khi nhận ra mình tiếp tục để nhà cửa ngập trong đồ đạc, **tôi thực sự thất vọng về bản thân**. Tôi cảm thấy đồ đạc dù được sắp xếp gọn gàng vẫn rất nặng nề, chúng kéo tôi xuống và làm giảm năng suất làm việc của tôi rõ rệt. Mỗi lần chuẩn bị ngồi vào bàn làm việc, tôi cảm thấy khó chịu khi thấy giấy tờ, sách vở, túi đi học lộn xộn xung quanh, khó chịu đến mức tôi thường phải dừng công việc để sắp xếp lại đồ đạc cho gọn gàng rồi mới làm tiếp được. Điều này khiến tôi trì hoãn rất nhiều kế hoạch, đặc biệt những việc liên quan đến viết lách. Nó cũng khiến tôi tốn không biết bao nhiêu tiền cà phê, trà, bánh để làm việc bên ngoài bởi vì tôi luôn cảm thấy không thoải mái khi làm việc ở nhà.



Nhưng tại sao, với tất cả kỹ năng sắp xếp nhà cửa học được, tôi vẫn để đồ đạc kiểm soát cuộc sống?

Sau lần chuyển nhà đầy áp lực, tôi bắt đầu nghiên cứu hành vi của mình để tìm hiểu xem vì sao tôi luôn cảm thấy ngộp bởi đồ đạc trong nhà. Là một người làm khoa học, tôi bắt đầu “quá trình thu thập dữ liệu” bằng cách ghi chú những lần mình mua đồ, tại sao mua, khi mang đồ về nhà tôi để đâu; tôi cũng ghi lại những lần mình dọn dẹp nhà và bỏ đồ đạc đi, tại sao bỏ, khi bỏ đồ đi tôi nghĩ gì... Tôi thường viết hoặc ghi âm những lần tôi cảm thấy không muốn làm việc vì đồ đạc xung quanh, cũng như những lần tôi tự đấu tranh để bỏ đi món đồ không còn nhiều ý nghĩa nữa.

Sau khoảng ba tháng quan sát, ghi chép, và phân tích, **tôi nhận ra thêm ba điều quan trọng giải thích tại sao mình vẫn để đồ đạc vượt quá tầm kiểm soát:**

- Sắp xếp đồ đạc gọn gàng không đồng nghĩa với việc có ít đồ đạc (mà chỉ có nghĩa là giỏi “giấu” đồ đạc cho khuất mắt đi mà thôi). Vì thế, sắp xếp không phải là giải pháp tối ưu cho việc quản lý đồ đạc.
- Không biết đặt ưu tiên những cái mình *cần* lên trên những thứ mình *muốn*. (Ví dụ, tôi *cần* mua một cái áo khoác lịch sự để đi dự hội thảo, còn tôi *muốn* mua cái váy ngắn kia vì nó trông ưa nhìn).
- Thường xuyên cảm thấy “tiếc của” khi bỏ đi những đồ

dù thừa thãi nhưng còn giá trị sử dụng. (Mặc dù trong thực tế, vẫn có thể bán đi, quyên góp từ thiện, hoặc tặng lại cho những người cần hơn mình).

Hiểu được những yếu tố tâm lý và hành vi gắn với việc sở hữu, trả lời được câu hỏi “*Đồ đạc có từ đâu?*” là bước đầu tiên tiến tới tối giản hóa đồ đạc.

## LÀM SAO ĐỂ TỐI GIẢN HÓA ĐỒ ĐẠC?

Cũng như việc mỗi người sẽ có riêng một hành trình đến với Chủ nghĩa tối giản, ai cũng sẽ phải tự tìm ra các phương pháp riêng để tối giản hóa đồ đạc một cách hợp lý nhất. Trong hành trình cá nhân của mình đến với Chủ nghĩa tối giản, tôi đã nghiên cứu nhiều tài liệu, lắng nghe nhiều lời khuyên, và chứng kiến nhiều câu chuyện về tối giản hóa đồ đạc. Tuy nhiên, chính cuốn *The life-changing magic of tidying up* (Phép màu thay đổi cuộc sống từ công việc dọn dẹp) <sup>[5]</sup>, một cuốn sách không hề “gắt mác” Chủ nghĩa tối giản của tác giả người Nhật Marie Kondo, lại trở thành tài liệu có ích nhất đối với tôi trong quá trình này. Dựa trên kinh nghiệm nhiều năm giúp khách hàng sắp xếp lại cuộc sống của mình, Marie Kondo xây dựng một phương pháp để dọn dẹp nhà cửa mà cô gọi là “Phương pháp KonMari”. Điểm chung cơ bản giữa KonMari và Chủ nghĩa tối giản là triết lý: **Thêm nhiều đồ đạc không đồng nghĩa với thêm hạnh phúc**. Cả hai đều hướng tới việc giảm thiểu tối đa những đồ đạc dư thừa, lấy lại cho con người cảm giác tự do, và xây dựng một cuộc sống có ý

nghĩa với ít đồ đạc hơn.

Tuy nhiên, quá trình đưa triết lý đó đến thực tế của KonMari và Chủ nghĩa tối giản tương đối khác nhau. **Điểm khác biệt lớn nhất có lẽ là ở cách đặt vấn đề.** Chủ nghĩa tối giản hướng đến sự đơn giản, chú trọng vào những giá trị thiết yếu với những câu hỏi như: “Tôi có thực sự cần món đồ này không?”, “Lần cuối tôi sử dụng món đồ này là bao giờ?”, “Trong thời gian tới, tôi có nhu cầu sử dụng món đồ này không?”... - việc trả lời thành thực những câu hỏi thẳng thắn như vậy giúp chúng ta đưa ra quyết định bỏ đi đồ đạc của mình một cách quyết liệt, mạnh mẽ. Trong khi đó, phương pháp KonMari hướng dẫn mọi người đặt một câu hỏi mang tính cảm xúc hơn: “Món đồ này có làm cho tôi vui (*spark joy*) không?”, và từ câu trả lời này, ta sẽ có thể từ bỏ những món đồ không còn mang lại niềm vui cho cuộc sống, chỉ để lại những món đồ khiến bản thân cảm thấy hạnh phúc. Marie Kondo giải thích lý do cho câu hỏi về niềm vui này là vì cô muốn mọi người có tư duy tích cực từ quá trình dọn dẹp. Bởi nếu thường xuyên nhìn vào đồ đạc của mình và hỏi những câu tiêu cực như: “Bỏ hay không bỏ món này?” hay “Món này có xấu quá hay không?” thì bản thân con người cũng cảm thấy tiêu cực với đồ đạc và với chính mình. **Nếu KonMari chỉ là một phương pháp để dọn dẹp nhà cửa, thì Chủ nghĩa tối giản lại là một phong cách sống bao hàm nhiều mặt của cuộc sống.** Chính sự khác biệt này đã làm bùng lên những cuộc tranh luận nảy lửa, so sánh giữa Chủ nghĩa tối giản và KonMari.

Đặt sang một bên những sự khác biệt khó có thể dung hòa, tôi nhận thấy những gì KonMari và Chủ nghĩa tối giản đưa ra đều hữu ích trong việc tối giản hóa đồ đạc. **Nếu như Chủ nghĩa tối giản cho mọi người một tư duy để suy nghĩ và định hướng lâu dài thì KonMari là cẩm nang hướng dẫn những bước đầu tiên mọi người nên làm như thế nào để áp dụng tư duy tối giản vào cuộc sống.** Nếu Chủ nghĩa tối giản là khái niệm vô cùng trừu tượng, thì KonMari lại rất rõ ràng.

Phương pháp này bao gồm từng bước, từ nhỏ nhất đến lớn nhất, từ gấp một đôi bít tất thế nào cho đúng đến tạo nên một cuộc “cách mạng” thay da đổi thịt căn nhà. Bởi vậy, tôi thường khuyên mọi người nên kết hợp cả phương pháp KonMari và tư duy của Chủ nghĩa tối giản. Hãy bắt đầu bằng việc tìm hiểu về Chủ nghĩa tối giản, nhưng bắt tay dọn nhà bằng phương pháp KonMari; sau khi dọn nhà thành công, hãy quay trở lại với Chủ nghĩa tối giản và nghiền ngẫm cách để tối giản hóa cuộc sống nhiều hơn nữa, hướng đến một tương lai xa hơn nữa với lối sống này.

Sau đây là một số lời khuyên để tối giản hóa đồ đạc tôi đúc kết được từ tư duy Chủ nghĩa tối giản, phương pháp KonMari, kết hợp với trải nghiệm cá nhân:

**1. Dọn toàn bộ đồ đạc trong một lần duy nhất, thay vì dọn từng chút một mỗi lần**

Tôi từng nhảy dựng lên khi đọc lời khuyên này bởi vì nó đi ngược lại tất cả những điều tôi từng nghe về việc dọn dẹp. Ai cũng nói “Hãy tạo thói quen dọn dẹp bằng cách làm thường xuyên mỗi tuần” hay “Không nên dọn dẹp tất cả trong một lần vì nó sẽ làm bạn cảm thấy quá sức”. Nhưng đó có lẽ là lý do tại sao chúng ta không kiểm soát được cuộc sống của mình và chẳng thể hiểu nổi vì sao việc dọn dẹp không bao giờ dứt. **Với việc dọn toàn bộ đồ đạc trong một lần duy nhất, ta buộc bản thân mình phải trải qua một quá trình thay đổi mạnh mẽ.** Hãy thử tưởng tượng bàn tay ta sẽ phải lướt qua tất cả (tất cả!) những thứ mình có trong nhà, từ quần áo, bàn ghế, đến khăn mặt, chổi lau nhà... Thật đáng sợ! Nhưng chính vì nỗi sợ hãi ấy, ta sẽ không bao giờ, không bao giờ muốn quay lại với cuộc sống bừa bộn trước đây.

Mùa hè năm 2015, sau hai tuần chuyển nhà đến căn hộ mới, đồ đạc của tôi vẫn còn chất đống, hàng chồng hộp các-tông mở la liệt khắp phòng khách, quần áo nháy ra khỏi va-ly, mặc dù ngày nào tôi cũng dành ít nhất một tiếng để dọn dẹp. Tôi vẫn còn nhớ mình đã dẫm lên đồ đạc để ra khỏi nhà mỗi sáng, đã xấu hổ khi những người giao hàng đến nhà hỏi: “Cô mới chuyển nhà hôm qua à?” Hai tuần liền dọn dẹp chỉ để lại cho tôi mệt mỏi, căng thẳng, xấu hổ và thất vọng về bản thân. Vì thế, khi nhận ra vấn đề này, tôi quyết định dừng toàn bộ công việc trong hai ngày. **Trong hai ngày đó, từ sáng đến đêm, từ khi thức dậy đến lúc lên giường đi ngủ, tôi chỉ nghĩ và chỉ làm đúng một việc: Dọn nhà (!).** Tôi cố gắng không nghĩ việc dọn nhà là khó chịu, tôi gọi đó là một cuộc vui và mỗi lần

dọn xong một nhóm đồ, tôi lại tự thưởng cho bản thân một điều gì đó đơn giản như một cốc trà, một cái bánh, một tiếng nghỉ ngơi... Sau hai ngày dọn nhà, căn hộ của tôi hết hẳn đồ đạc dư thừa, quần áo được gấp hoặc treo lên gọn gàng; tôi chỉ giữ lại những đồ thiết yếu nhất và bỏ đi ít nhất bảy thùng lớn đồ đạc. **Đúng là chỉ sau hai ngày đấy, tôi không bao giờ “dám” quay lại lối sống cũ.** Tất nhiên, có những việc vẫn cần duy trì dọn dẹp thường xuyên như để đồ đã dùng vào chỗ cũ, lau chùi, hút bụi, rửa bát... Tuy nhiên, những việc này chỉ tốn 15-30 phút một lần và không gây ra căng thẳng, khó chịu như trước đây vì mọi thứ đã được tối giản hóa và sắp đặt ngăn nắp.

Ryan Nicodemus <sup>[6]</sup>, một blogger nổi tiếng viết về Chủ nghĩa tối giản, đã phát kiến ra một phương pháp dọn bỏ đồ đạc dư thừa tới tận gốc mà anh gọi là “Bữa tiệc gói đồ” (*Packing Party*). Khi quyết tâm chuyển sang phong cách sống tối giản, Ryan gói toàn bộ đồ đạc của mình, từ cái nhỏ nhất như khăn mặt đến cái to nhất như đồ nội thất. Trong ba tuần, anh chỉ lấy ra những thứ đồ thực sự cần cho sinh hoạt của mình và giữ tất cả những cái không cần trong thùng đóng gói. Sau ba tuần ấy, Ryan nhận ra phần lớn đồ đạc của mình vẫn nằm trong thùng và từ kết luận này, anh dễ dàng đưa ra quyết định bỏ đi toàn bộ số đồ dư thừa này đi.

Tuy nhiên, bạn không cần phải đợi đến khi có cơ hội chuyển nhà như tôi hay phải vứt bỏ đồ đạc “triệt để” như Ryan để có thể bắt đầu lối sống tối giản. Hãy bắt tay dọn dẹp đồ đạc của mình ngay cuối tuần này! Tôi cam đoan, chỉ

sau vài ngày tập trung, tư duy của bạn về sở hữu đồ đạc sẽ có sự thay đổi rõ rệt.

## **2. Dọn đồ theo từng loại, không phải theo từng khu vực**

Một trong những lời khuyên quen thuộc về sắp xếp nhà cửa là dọn đồ theo từng khu vực, ví dụ, nhà bếp, phòng ngủ, tủ quần áo, giá sách... Tuy nhiên, đây là một sai lầm vì mọi người, nhất là những người bừa bộn, thường có thói quen để đồ đạc ở nhiều nơi khác nhau. Ví dụ, ở rất nhiều gia đình, sách có thể tìm thấy ở trên giá, trên mặt bàn phòng khách, đầu giường phòng ngủ, thậm chí trong nhà tắm. Bởi vậy, dọn dẹp theo từng khu vực trong nhà sẽ không triệt để và làm mất đi cái nhìn toàn cảnh về số lượng đồ đạc theo từng loại mà ta sở hữu.

Áp dụng phương pháp KonMari, tôi đặt mục tiêu dọn đồ theo từng loại, ví dụ, “sáng nay dọn quần áo, chiều dọn đến sách vở”. Khi bắt tay vào dọn dẹp, tôi lôi toàn bộ đồ đạc cùng loại ra (bất kể chúng đang ở trên nóc tủ hay dưới gầm giường) và đặt vào cùng một chỗ. Với phương pháp này, tôi có thể nhìn thấy ngay số lượng đồ đạc cùng loại tôi sở hữu trong nhà, phân loại các món không cần thiết để bán, quyên góp từ thiện, hoặc bỏ đi, và sau đó sắp xếp những món giữ lại một cách khoa học. Cũng theo tư duy này, tôi cố gắng sắp xếp đồ đạc cùng loại ở một địa điểm duy nhất. Điều này giúp tạo thói quen tự động cất đồ dùng xong vào

vị trí cũ và tiết kiệm được thời gian dọn dẹp sau này vì mỗi món đồ đều có một vị trí đã được định sẵn. Dọn đồ theo từng loại, thay vì từng địa điểm, là phương pháp quan trọng để không những tối giản được đồ đạc mà còn giữ cho mọi thứ ngăn nắp trong thời gian dài.

### 3. Ngừng việc “giấu” đồ đạc

Như đã viết, tôi từng sai lầm khi nghĩ rằng sắp xếp nhà cửa gọn gàng đồng nghĩa với việc để đồ đạc bừa bộn ra khỏi tầm mắt. Vì vậy, có một giai đoạn trước khi đến với Chủ nghĩa tối giản tôi là khách hàng quen thuộc ở The Container store - một chuỗi cửa hàng của Mỹ chuyên bán hộp nhựa đủ các kích cỡ để sắp xếp đồ đạc. Sau một thời gian, nhà tôi trở nên rất gọn gàng vì tất cả đồ đạc bừa bộn đều được phân loại và cất đi trong những hộp đựng đồ đẹp mắt. Nhưng đó không phải giải pháp lâu dài vì: Thứ nhất, mặc dù không ai hay, nhưng *tôi* biết là mình có rất nhiều đồ đạc và chỉ đang cố “giấu” chúng đi mà thôi. Thứ hai, nếu không ngừng việc mua sắm và không bắt đầu bỏ đi đồ không dùng đến, tôi sẽ tiếp tục mua thêm hộp để sắp xếp, và chẳng mấy chốc sẽ lại ngập trong hàng đống hộp - dù cho chúng có được sắp xếp ngay ngắn đến đâu. Sau khi thay đổi cuộc sống theo phong cách tối giản, tôi không còn chạy theo những sản phẩm sắp xếp nhà cửa nữa. Nếu cần, chỉ một hộp giấy ăn bỏ đi, một cái cốc nước không dùng cũng có thể trở thành phương tiện sắp xếp đồ đạc. **Việc mua-thêm-đồ-để-sắp-xếp-đồ hoàn toàn phi lý và tốn**



**kém không cần thiết.** Sau một quá trình tối giản, tôi cũng không còn nhiều đồ để phải “giấu” đi nữa. Ngược lại, tôi muốn tất cả đồ đặc hiện ra để dễ tìm thấy, dễ nhớ đến, và dễ sử dụng.

Một trong những thay đổi mang tính quyết định của giai đoạn này là việc tôi **ngừng thói quen cất quần áo trái mùa vào valy** (*Bạn có thói quen này không?*). Đây là một điều mà tôi được dạy từ bé, vì sống trong ngôi nhà nhỏ ít tủ đựng đồ, mỗi khi chuyển mùa, chúng tôi lại gói ghém đồ đặc mùa trước vào va-ly, chuyển lên kho chứa đồ, và lấy những món đồ mùa sắp tới từ kho xuống để dùng. Đây không phải là một thói quen hoàn toàn xấu nhưng có rất nhiều mặt trái đi kèm với nó, ví dụ như khó tìm được quần áo mặc khi thời tiết thay đổi bất chợt, không ý thức mình sở hữu bao nhiêu món đồ và vì thế, luôn có nhu cầu mua sắm những món đồ mới không cần thiết. Giờ đây, tôi treo toàn bộ quần áo mùa hè và mùa đông của mình lên giá và chỉ gấp gọn cất vào tủ áo những món đồ ngủ, đồ thể thao... dùng hàng ngày. Với việc treo toàn bộ quần áo (tôi hiện chỉ có trên dưới 30 món cho từng mùa), tôi thấy rõ từng món đồ mình có để phối hợp mặc hàng ngày, sẵn sàng cho mùa sắp tới và hoàn toàn không lo lắng khi phải lấy đồ ra, cất đồ đi mỗi thời điểm giao mùa.

Với tư duy ngưng “giấu” đồ đặc, tôi cũng cẩn trọng hơn khi mua các món đồ nội thất, nhất là tủ tường, giá treo quần áo, giá sách... **Đồ nội thất rất tốt nhưng chúng có thể là cái bẫy.** Càng mua nhiều đồ nội thất, chúng ta càng dễ nghĩ rằng mình có thêm nhiều chỗ để chứa đồ, cảm thấy đồ

đặc của mình không nhiều (vì có điều kiện “giấu” đồ đi), và thậm chí có thêm nhu cầu mua đồ mới (ví dụ, để lấp đầy khoảng trống trong tủ). Vì các món đồ nội thất thường đồ sộ và số tiền bỏ ra để mua chúng không phải là nhỏ, quyết định bỏ đi một món đồ nội thất thường khó hơn rất nhiều loại đồ đặc khác. Vậy nên, khi dọn dẹp nhà cửa, bạn hãy nhìn lại những món đồ nội thất trong nhà, đặc biệt là tủ tường, tủ đứng, và nghĩ xem: *Chúng có thực sự cần thiết cho gia đình mình hay không? Chúng có phục vụ những mục đích thiết yếu không, hay chỉ là nơi giấu đi những món đồ không còn lợi ích sử dụng?* Bạn cũng nên cẩn thận khi nghe lời đề nghị lấy một món nội thất nào đó miễn phí, bởi vì mặc dù rất hấp dẫn, chúng có thể là khởi đầu cho một vòng luẩn quẩn khó mà thoát ra được để tối giản hóa không gian sống của mình.

#### **4. Tập trung vào yếu tố đơn giản**

Chủ nghĩa tối giản tập trung vào những thứ đơn giản, thực sự cần thiết, *ít về số lượng nhưng giàu về chất lượng*. Đây là điểm giao thoa mạnh mẽ nhất giữa lối sống tối giản và phong cách thời trang, thiết kế tối giản: Đơn giản, hiệu quả, hài hòa luôn là yếu tố quan trọng để có thể tạo ra hiệu ứng tốt nhất từ số lượng màu sắc, chất liệu, vật tư ít nhất. Vì vậy, khi tối giản hóa đồ đạc hoặc khi chuẩn bị mua đồ mới, bạn hãy chú trọng giữ lại hoặc mua mới những món đồ thật đơn giản, chất lượng cao, có thể phối hợp ăn ý với nhau, và có khả năng dùng được nhiều mục đích.

Ví dụ, **đối với quần áo**, bạn nên tập trung vào những món có màu sắc trung tính, kiểu dáng đơn giản, chất lượng cao, dễ kết hợp với những món mình đã có. Những màu sắc và kiểu dáng khác nổi bật hơn bạn vẫn có thể giữ lại trong tủ quần áo nhưng với số lượng không quá nhiều và phải có khả năng kết hợp tốt với tất cả những món còn lại. Bằng cách này, bạn không cần có quá nhiều quần áo nhưng vẫn giữ được phong cách ổn định, có chất riêng.

Tương tự như vậy, để có một **không gian sống** vừa đẹp, vừa có điểm nhấn đặc biệt, lại nằm trong tổng thể hài hòa, bạn nên định hình cho căn nhà của mình một phong cách nhất định. Bạn có thể chọn duy nhất một phong cách xuyên suốt toàn bộ căn nhà (ví dụ, căn hộ tôi hiện đang ở được thống nhất thiết kế theo hướng đơn giản, hiện đại) nhưng bạn cũng có thể chọn cho mỗi phòng hoặc mỗi không gian nhỏ một chủ đề riêng (ví dụ, phòng chơi của con thì vui nhộn, nhiều màu sắc; phòng bố mẹ thì ấm cúng, sang trọng). Một khi đã chọn được phong cách hay chủ đề riêng cho không gian sống, việc tối giản hóa đồ đạc dư thừa sẽ trở nên dễ dàng hơn, nơi ở nhìn cũng hài hòa, dễ chịu hơn, có cơ hội thể hiện được cá tính, tư tưởng, và góc nhìn thẩm mỹ của mỗi người hơn nữa.

Điều thú vị là không cần tốn kém quá nhiều tiền để tạo dựng phong cách tối giản, ta chỉ cần tìm ra ý tưởng từ những đồ dùng hiện có, bỏ đi những thứ dư thừa không phù hợp, giữ lại những thứ thực sự chất lượng, thiết yếu và kết hợp chúng ăn ý với nhau là đã bước đầu hình thành được phong cách tối giản.

## 5. Tập trung làm tốt phần của mình trước, và đợi “phép màu” đến với mọi người xung quanh

Con người có xu hướng hay nhìn ra được điểm không tốt của người khác nhưng lại dễ bỏ qua hoặc không để ý đến những vấn đề của mình. **Đó là lý do tại sao ta dễ bức dọc với người khác khi thấy đồ đạc của họ bày ra bừa bộn, trong khi đó bản thân mình cũng chưa chắc đã ngăn nắp được hơn ai.** Có những người cảm thấy không cần thiết phải xin ý kiến trước khi bỏ đi đồ đạc của người khác, nhưng lại luôn trì hoãn việc bỏ đi những món đồ dư thừa của riêng mình. Bởi vậy, điều quan trọng nhất khi tối giản hóa đồ đạc là nên tập trung dọn dẹp đồ cá nhân trước (ví dụ, phòng riêng của mình), rồi mới đến không gian chung (ví dụ, phòng khách, nhà bếp), không bao giờ tự ý bỏ đi đồ đạc không phải của mình, và hạn chế chỉ trích người khác. Sau một thời gian, nếu bạn tập trung tối giản hóa cuộc sống cho riêng mình và thể hiện những điều tích cực nhờ quá trình này mang lại, những người xung quanh bạn tự khắc sẽ thấy lợi ích của việc làm này và dần thay đổi theo chiều hướng bạn mong muốn - đó là lý do Marie Kondo đặt tên cuốn sách của mình là “Phép màu thay đổi cuộc sống”.

Là một người từng được đào tạo về giáo dục và tâm lý học, tôi thấu hiểu điều này. Dù là bố mẹ với con cái, vợ với chồng, thầy cô với học trò, hay bạn bè với nhau, không ai có thể ép người khác thay đổi theo ý của mình, **người ta**

**chỉ có thể tự thay đổi khi chính họ có sự nhận thức khác đi mà thôi.** Sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không, đó là nhận thức và lựa chọn của bạn, không nên áp đặt bất kỳ lối sống nào lên người khác.



*Tập trung làm tốt phần của mình trước, và đợi “phép màu” đến với mọi người xung quanh*

Bản thân tôi cũng chưa từng chỉ trích hay bắt buộc ai sống theo lối sống tối giản, ngay cả chồng mình. Khi chuyển vào sống cùng nhau, chồng tôi cũng mang theo rất nhiều đồ đạc, và chính anh ấy là người đưa tôi vào một thói quen xấu là đi siêu thị, trung tâm thương mại hàng ngày. Mặc dù cả

hai cùng bắt đầu hành trình dọn dẹp nhà cửa, thu hẹp lại số đồ đạc mình sở hữu, tôi là người đầu tiên tìm hiểu và biết đến Chủ nghĩa tối giản. Nhưng trong suốt quá trình tìm tòi, tôi chưa bao giờ tuyên truyền về Chủ nghĩa tối giản hay yêu cầu anh ấy phải sống theo phong cách này. Qua thời gian tự quan sát cách tôi ứng dụng Chủ nghĩa tối giản vào cuộc sống hàng ngày và thấy được sự thay đổi tích cực trong tôi, chồng tôi cũng dần chuyển sang phong cách sống tối giản từ lúc nào không hay. Ngay sau năm đầu tiên sống chung, chồng tôi đã bỏ đi phần lớn đồ dùng cá nhân và thường xuyên trao đổi ý tưởng với tôi về tối giản hóa và tối ưu hóa cuộc sống. Đây là điều mà chỉ một năm trước đó thôi, tôi không bao giờ nghĩ có thể trở thành hiện thực.

Tôi tin “phép màu” sẽ đến với bạn và người thân của bạn nếu ta cùng đặt niềm tin vào Chủ nghĩa tối giản, tự giáo dục bản thân những phương pháp tối ưu hóa cuộc sống, và sẻ chia tình cảm với nhau thay vì áp đặt nặng nề.

## **SỰ KHÁC BIỆT GIỮA NGƯỜI SUU TẬP VÀ NGƯỜI TÍCH TRỮ**

Trong quá trình viết và thảo luận về lợi ích của tối giản hóa đồ đạc, tôi thường nhận được những câu hỏi như thế này: “Bỏ đi nhiều đồ đạc như vậy bạn có sợ thế hệ sau sẽ quên đi kỷ niệm, không còn có tình cảm với những thứ mình hay gia đình mình từng sở hữu nữa hay không?” hay “Có những chiếc cát-xét cổ, những cái điện thoại cổ... không còn dùng được nữa nhưng mang nhiều giá trị lịch sử, nếu ai cũng bỏ

hết như bạn thì còn lại gì cho tương lai?” Rồi cũng có người nói: “Tôi rất muốn giảm đi tối đa đồ đạc nhưng thực sự không thể bỏ bộ sưu tập đĩa nhạc của mình được”, hay “Niềm vui duy nhất của tôi là làm đồ handmade nhưng những món này không thực sự quá cần thiết, bây giờ nếu phải bỏ thú vui này, tôi không biết nên làm gì”. Phản hồi chung của tôi cho tất cả những ý kiến này là: **“Bạn có biết về sự khác biệt giữa người sưu tập (collector) và người tích trữ (hoarder)”?**

Đây là một phân biệt quan trọng để tìm về bản chất việc tại sao chúng ta lại gặp khó khăn đến thế để bỏ đi đồ đạc dư thừa. Mặc dù đa số chúng ta có thói quen tích trữ những thứ vô nghĩa lý, hết giá trị sử dụng (hoarding), rất nhiều người chọn giữ lại và sưu tầm những thứ tưởng như không có giá trị sử dụng lớn nhưng lại mang đến niềm vui và ý nghĩa cho cuộc sống của họ (collecting).

Theo bác sĩ Fugen Neziroglu từ Tổ chức nghiên cứu về rối loạn lo âu và trầm cảm của Mỹ <sup>[7]</sup>, có sự khác biệt rõ ràng giữa người sưu tập và người tích trữ. **Người sưu tập** thường tự hào về những món đồ mình sở hữu và cảm thấy hạnh phúc khi được trưng bày và nói với người khác về những món đồ này. Họ thường giữ bộ sưu tập của mình gọn gàng, cảm thấy thỏa mãn khi thêm được một món mới vào bộ sưu tập, cũng như có kế hoạch rõ ràng về tiền bạc và thời gian đầu tư vào bộ sưu tập này. Trong khi đó, **người tích trữ** thường cảm thấy xấu hổ vì những thứ mình sở hữu và không thoải mái khi để người khác nhìn thấy chúng. Họ thường có không gian sống bừa bải, để đồ đạc vượt lên trên

mức kiểm soát, cảm thấy buồn hoặc xấu hổ khi mang thêm đồ đạc về, và thường lâm vào cảnh thiếu thốn, nợ nần. Như vậy, không có gì là xấu khi giữ lại những món đồ cổ, những kỷ vật của gia đình, những thứ gợi lại lịch sử... nhưng tất cả phải xuất phát từ niềm hạnh phúc thực sự khi sưu tập và sự chủ động trong việc bài trí, sắp xếp, bổ sung những món mới vào bộ sưu tập của mình.

**Bản thân tôi cũng có nhiều điểm trong cuộc sống không hoàn toàn tối giản. Sách là một ví dụ.** Tôi là một người thích đọc sách và vì tính chất công việc của mình, tôi cần đọc rất nhiều và giữ lại những cuốn sách quan trọng để tham khảo. Bởi vậy, nếu xét theo chuẩn mực của nhiều người theo Chủ nghĩa tối giản, tôi chưa hẳn là một *minimalist*. Mọi người có thể nói, đáng ra tôi nên đọc xong cuốn nào rồi bỏ đi ngay cuốn đó hay chuyển hoàn toàn sang đọc sách điện tử thay vì sách giấy... Nhưng sách là thứ vô cùng cần thiết cho công việc và cuộc sống của tôi, dù tôi có cố gắng sử dụng nhiều sách điện tử tới đâu, một số đầu sách giấy vẫn không thể thay thế, và tôi luôn cảm thấy hạnh phúc khi cầm lên một cuốn sách mới in. Vì vậy, tôi quyết định đặt mình vào vị trí của một người sưu tập sách, luôn cố gắng sắp đặt sách gọn gàng, có khoa học, hài hòa trong tổng thể không gian, và thường xuyên kiểm soát lượng sách “vào, ra” bộ sưu tập. Nếu bạn có một hoặc hai nhóm đồ có ý nghĩa lớn như vậy đối với mình, bạn không bắt buộc phải bỏ đi, hãy bảo quản chúng thật tốt và giữ cho mình niềm vui của người sưu tập.





*Một tủ sách đầy, một cây xanh trong nhà, một con mèo (và một cái giường cho mèo!) - những thứ có thể không tồn tại trong quan điểm "tối giản" của nhiều người nhưng là những gì tôi yêu quý, trân trọng, và tự hào.*

Nhưng nếu bạn nhận ra mình là người tích trữ, hãy thay đổi ngay hôm nay; dù có sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không, tôi tin chất lượng cuộc sống của bạn sẽ tốt lên rất nhiều khi bỏ đi đồ đạc dư thừa. Còn nếu bạn đang phân vân không biết mình thuộc nhóm người nào, danh sách những biểu hiện về tâm lý và hành vi của người tích trữ sau đây của bác sĩ Neziroglu sẽ giúp bạn "nhận định" chính mình.

Người tích trữ thường:

- Không có khả năng bỏ đi đồ đạc mình sở hữu
- Cảm thấy lo lắng vô cùng khi cố gắng loại bỏ đồ đạc
- Gặp khó khăn lớn khi phân loại và sắp xếp đồ đạc
- Không thể quyết định được món đồ nào nên giữ lại và sắp đặt ở đâu
- Cảm thấy căng thẳng, ngột ngạt, hoặc xấu hổ vì đồ đạc mình sở hữu
- Nghi ngờ người khác đụng chạm vào đồ đạc của mình
- Có những suy nghĩ và hành động thái quá (ví dụ, sợ một món đồ nào đó sắp hết hoặc cần dùng đến nó trong tương lai, kiểm tra thùng rác xem có lỡ tay bỏ đi đồ dùng nào hay không)
- Có nhiều vấn đề cá nhân, như mất đi nơi ở, bị cô lập khỏi xã hội, gia đình tan vỡ, khó khăn tài chính, sức khỏe sa sút.

Nhận ra và thừa nhận bản thân là người có thói quen tích trữ là bước đầu tiên, và có lẽ cũng là quan trọng nhất để bắt đầu cuộc hành trình thay đổi cuộc sống.

---

# TÓM TẮT

Tối giản hóa đồ đạc thường là bước đầu tiên và dễ dàng nhất để mở ra con đường đến với Chủ nghĩa tối giản.

## **Đồ đạc dư thừa có từ đâu?**

1. Ngăn ngại bỏ đi những món đồ có giá trị kỷ niệm.
2. Chần chừ với những món đồ có giá trị nhưng không còn phù hợp nữa.
3. “Khuất mắt trông coi”.
4. Sắp xếp đồ đạc gọn gàng không đồng nghĩa với việc có ít đồ đạc.
5. Không biết đặt ưu tiên những cái mình cần lên trên những thứ mình muốn.
6. Thường xuyên cảm thấy “tiếc của” khi bỏ đi những đồ dù thừa thãi nhưng còn giá trị sử dụng.

### ► Làm sao để tối giản hóa đồ đạc?

1. Dọn toàn bộ đồ đạc trong một lần duy nhất, thay vì dọn từng chút một mỗi lần.
2. Dọn đồ theo từng loại, không phải theo từng khu vực.
3. Ngừng việc “giấu” đồ đạc.
4. Tập trung vào yếu tố đơn giản.
5. Tập trung làm tốt phần của mình trước, và đợi “phép màu” đến với mọi người xung quanh.

### **Khác biệt giữa người sưu tập (collector) và người tích trữ (hoarder)**

- Người sưu tập thường tự hào về những món đồ mình sở hữu và cảm thấy hạnh phúc khi được trưng bày và nói với người khác về những món đồ này.
- Người tích trữ thường cảm thấy xấu hổ vì những thứ mình sở hữu và không thoải mái khi để người khác nhìn thấy chúng.

-----

[5] Cuốn sách được phát hành tại Việt Nam với tiêu đề:  
“Nghệ thuật bài trí của người Nhật”

[6] Đồng tác giả blog The Minimalists  
(<https://www.theminimalists.com/>)

[7] Fugen Neziroglu. Hoarding: The basics. Anxiety and  
Depression Association of America,  
<https://www.adaa.org/understanding-anxiety/obsessive-compulsive-disorder-ocd/hoarding-basics>

## CHƯƠNG 3: CHỌN LỰA VÀ ƯU TIÊN

*Buổi sáng hôm nay của bạn như thế nào?*

Hai năm trước, một buổi sáng bình thường của tôi từng như thế này: Tỉnh dậy toàn thân mệt mỏi, rã rời vì thiếu ngủ, vừa bắt đầu có ý thức trở lại về không gian xung quanh thì ngay lập tức trong đầu hàng loạt câu hỏi ập xuống. *Hôm nay mình phải làm những gì? Làm việc ở nhà hay ở văn phòng? Thôi chết rồi, hình như có cái hẹn với giáo sư hướng dẫn buổi chiều! Cùng một công đến trường, hay hẹn ăn trưa với bạn, lâu rồi chưa tụ tập? Nhưng mà hẹn giờ này gấp quá sợ không có ai rảnh, hay rẽ qua phòng tập thể dục một tiếng trước khi gặp giáo sư? Người ngọm đạo này uể oải chán quá. À nhưng mà không được, tập như thế mồ hôi nhễ nhại, hay là mang quần áo sạch đi thay? Có nên mang thêm cả đồ trang điểm theo không nhỉ? Mà hôm nay nên mặc đồ gì? Trời ạ, quần áo thì nhiều mà chẳng biết mặc gì!...* Cứ như thế, tôi tỉnh ngủ, không phải vì đồng hồ báo thức, mà vì những câu hỏi chọn lựa không tên dồn dập trong đầu.

Thói quen buổi sáng nói lên rất nhiều về tính cách con người, đặc biệt là cách ta chọn lựa và giành quyền ưu tiên cho những việc gì trong cuộc sống. Buổi sáng của bạn có thể không tồn tại vì cả đêm hôm trước bạn không ngủ để “cày” một bộ phim hấp dẫn - đó là một lựa chọn. Buổi sáng

của bạn cũng có thể giống tôi hai năm trước, mệt mỏi vì có quá nhiều thứ vụn vặt phải quyết định trước khi ngày mới bắt đầu - đó cũng là lựa chọn. Nhưng buổi sáng của bạn cũng có thể trôi qua nhẹ nhàng, hiệu quả với mọi thói quen đã đi vào nếp, mọi quyết định đã được đưa ra từ tối hôm trước - đó, tất nhiên, cũng là sự lựa chọn.

*Ai cũng chỉ có một đôi tay, một đôi chân, một trái tim, một bộ não và 24 giờ trong ngày. Sự khác biệt duy nhất chỉ nằm gọn trong cách ta lựa chọn và ưu tiên việc gì làm trong thời gian nào trong ngày.*

## **TỐI GIẢN HÓA SỰ LỰA CHỌN**

Khi bắt đầu cuộc hành trình tối giản, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống là một chuỗi những chọn lựa. Trong vòng 24 giờ, bạn có thể phải đưa ra hàng chục, thậm chí hàng trăm quyết định, từ những việc vụn vặt như ăn món gì, đi giày đế thấp hay đế cao, đến những việc lớn hơn như nên học ngành nào, phải nộp đơn xin việc ở đâu, nên sa thải hay giữ lại nhân viên này trong công ty... Lựa chọn nào cũng có giá của nó và không có gì là hoàn hảo tuyệt đối. **Bởi vậy, không phải lúc nào có nhiều lựa chọn cũng là điều tốt.**

Lựa chọn càng nhiều càng khiến ta dễ phân tâm, càng cần nhiều thời gian hơn để đưa ra một quyết định đơn giản. Nguy hiểm hơn, khi đã quen với việc có nhiều lựa chọn, ta sẽ luôn có cảm giác không thỏa mãn, luôn chờ đợi để có

thêm lựa chọn trước khi đưa ra giải pháp tối ưu. Bởi một ngày trôi qua có quá nhiều việc phải đưa ra quyết định, việc sa lầy vào những lựa chọn tủn mủn, vụn vặt sẽ dễ khiến chúng ta mệt mỏi, phân tâm, xao nhãng khỏi đầu việc chính. Càng đơn giản hóa các lựa chọn nhỏ, ít quan trọng và tập trung năng lượng vào những lựa chọn lớn, quan trọng hơn sẽ giúp ta giải tỏa đầu óc, đưa ra quyết định nhanh và sáng suốt hơn.

**Tối giản hóa sự lựa chọn, vì thế, là một trong những điểm cốt lõi của lối sống tối giản.**

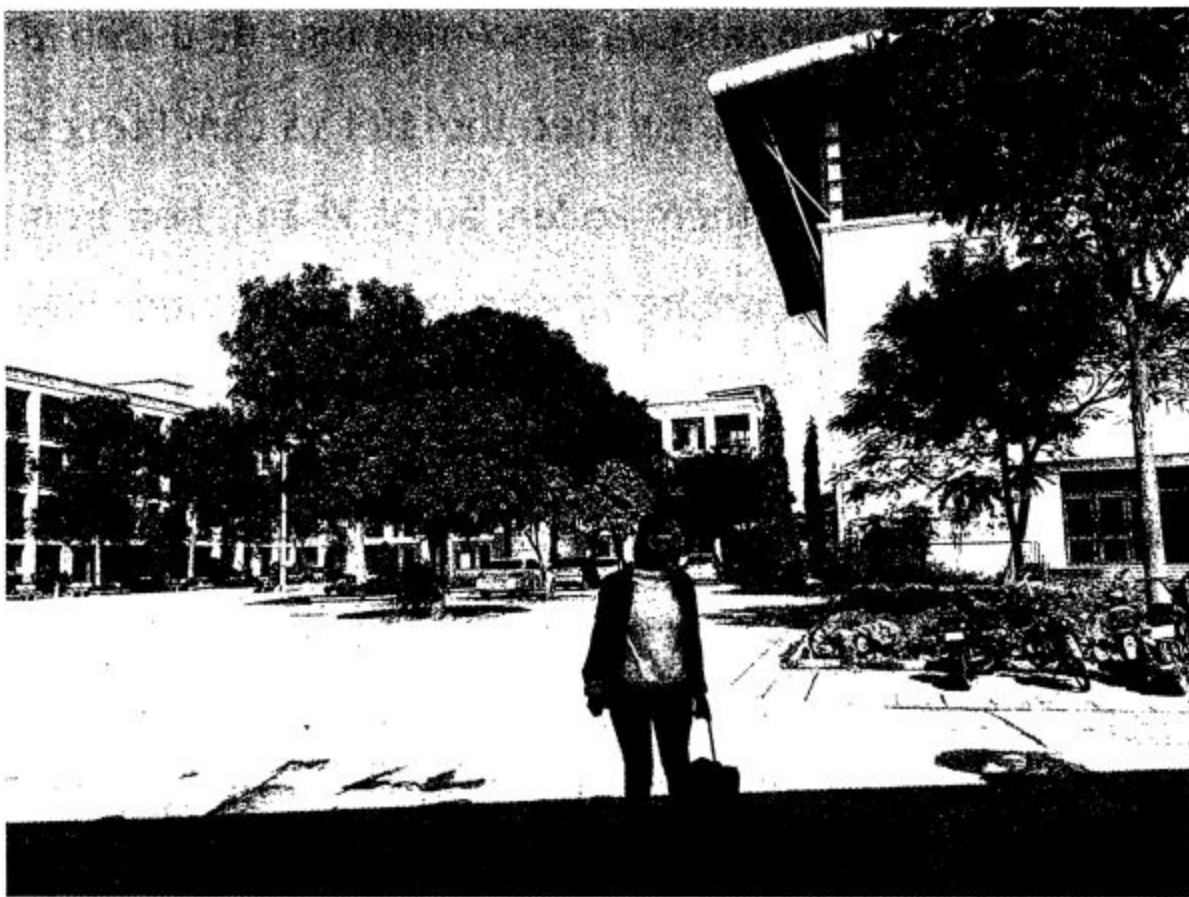
Một ví dụ điển hình nhất của tối giản hóa sự lựa chọn là trong phong cách ăn mặc. Trên thế giới, những người thường phải đưa ra những quyết định quan trọng, có tầm ảnh hưởng lớn như Mark Zuckerberg, Steve Jobs, hay Barack Obama đều chọn phong cách ăn mặc đơn giản, lặp đi lặp lại từ kiểu dáng, chất liệu, đến màu sắc, phong cách. Việc xuất hiện với một dạng “đồng phục” như vậy giúp họ bớt được thời gian chọn lựa mỗi sáng, giảm tối đa nhu cầu mua sắm để bắt kịp xu hướng mới, và quan trọng hơn, có thêm năng lượng để đưa ra những quyết định quan trọng hơn trong ngày.

Câu chuyện thói quen của những vĩ nhân này từng được kể đi kể lại rất nhiều lần trên sách báo, nhưng thực tế thì sao? Liệu chúng ta, những người bình thường, có thể làm được như vậy không? Làm sao có thể mặc một bộ quần áo mỗi ngày mà không bị người khác đánh giá? Mặc “đồng phục” như vậy thì có quá nhàm chán không, đặc biệt đối với



những người yêu thích thời trang?

Tôi cũng từng hỏi những câu như vậy cho đến khi **tự mình thử nghiệm mặc một bộ quần áo duy nhất trong vòng một tháng**. Tháng 12 năm 2016, tôi về Việt Nam để làm một dự án nghiên cứu và hầu như ngày nào tôi cũng đến các trường phổ thông để gặp Ban Giám hiệu nhà trường, giáo viên và các em học sinh. Với lịch làm việc dày đặc tại những môi trường tương đối nghiêm túc, tôi suy nghĩ nhiều về trang phục của mình. Tôi nghĩ mình cần tìm ra một phong cách ăn mặc phù hợp với nhiều hoàn cảnh, tiết kiệm tối đa thời gian chọn lựa hàng ngày, tập trung vào những trang phục làm mình tự tin, thoải mái nhất. Cuối cùng, tôi quyết định chọn mặc *duy nhất* một bộ “đồng phục” - áo vest xanh, quần kaki xanh, và áo sơ-mi trắng - để đi đến *tất cả* các trường làm việc. Tùy theo thời tiết và cảm hứng cá nhân, tôi có thể mặc thêm áo len, áo nỉ, khăn... bên trong hoặc cởi bỏ áo vest, nhưng về cơ bản vẫn là *bộ trang phục y như cũ*.



*Bộ “đồng phục” duy nhất tôi mặc trong vòng một tháng.*

Ban đầu tôi cũng cảm thấy lo lắng, không biết có ai để ý đến cách ăn mặc “một màu” của tôi không và liệu họ sẽ đánh giá tôi như thế nào. Nhưng càng về sau, tôi càng cảm thấy việc mặc “đồng phục” trở thành một điều vô cùng tự nhiên (thậm chí có những ngày tôi quên bằng chuyện mình chỉ đang mặc đi mặc lại một bộ quần áo). Và tôi nhận ra, sự thật là chẳng có ai chú ý đến hình thức của mình nhiều đến thế. Mặc dù trong vòng một tháng, tôi xuất hiện với tần suất rất cao trước nhiều người, chưa có một ai nhận ra tôi mặc “đồng phục” (trừ khi tôi nói cho họ về thử nghiệm của mình) - nếu có, họ chỉ nói rằng họ cảm thấy là tôi có một

phong cách đã định hình mà thôi.

**Đối với tôi, mỗi ngày đi làm trong tháng đó thật vô cùng dễ chịu.** Tôi biết đích xác mình sẽ mặc gì, sẽ xuất hiện như thế nào, sẽ cảm thấy thoải mái và chuyên nghiệp ra sao trong cả ngày nhờ việc mặc cùng một bộ quần áo.

Thú vị hơn cả, **tôi nhận ra rằng mặc “đồng phục” không có nghĩa là nhàm chán.** Việc cố định mặc một bộ quần áo mỗi ngày thôi thúc tôi thể hiện cá tính và sự sáng tạo của bản thân ở những mặt khác mà tôi chưa từng nghĩ đến (ví dụ, thay đổi kiểu tóc, cách gấp tay áo, gấp gấu quần và phong cách trang điểm). Tôi cũng chú ý hơn vào những tiểu tiết của trang phục, cố gắng giữ gìn chúng ở tình trạng tốt nhất có thể để mặc lại nhiều lần, và học cách biến hóa tốt nhất với những gì mình đang có. Nhìn lại, việc quyết định mặc một bộ quần áo duy nhất đã giúp tôi tiết kiệm nhiều thời gian sửa soạn, giảm thiểu triệt để nhu cầu mua sắm, và tạo điều kiện giúp tôi tập trung năng lượng tối đa vào những công việc quan trọng hơn.

Từ thử nghiệm này, tôi nhận ra việc tối giản hóa lựa chọn, đặc biệt trong một thứ được-xem-là phải biến đổi hàng ngày như phong cách ăn mặc, hoàn toàn có thể làm được! *Điều quan trọng là ta phải hoàn toàn tự tin vào bản thân mình, cảm thấy bất cứ món đồ nào mặc trên người cũng khiến mình tỏa sáng, cảm thấy không cần phải để ý đến miệng lưỡi thế gian. Khi đó và chỉ khi đó, ta mới có thể bớt đi tư tưởng nặng nề về lựa chọn vật chất mà ta “phải” làm để vừa lòng người khác.*

**Nhưng lựa chọn không phải chỉ nằm ở yếu tố vật chất.** Có hàng trăm lựa chọn chúng ta đưa ra hàng ngày liên quan đến những yếu tố phi vật chất - những thứ không thể cân đong, đo đếm được. Đối với những thứ này, rất khó để ta biết được *lựa chọn của mình bao gồm những gì, có điểm mạnh, điểm yếu ra sao* để tối giản hóa chúng.

**Thói quen hàng ngày** là một ví dụ, rất nhiều người dành phần lớn thời gian trong ngày để đấu tranh không biết nên làm việc hay nghỉ ngơi, không biết nên xem tiếp phim hay đi ngủ, không biết nên ăn sáng trước hay tập thể dục trước, không biết nên trả lời email khiêu nại khách hàng trước hay đi chào bán sản phẩm trước... Cuối cùng, vì khó có thể đưa ra một quyết định hoàn hảo (vì mỗi quyết định đều có hệ quả riêng), rất nhiều người chọn... không làm gì bằng cách trì hoãn, lướt mạng xã hội, xao nhãng đầu óc vào những việc khác với hy vọng vấn đề trước mắt sẽ “biến mất” một cách thần kỳ.

Với những lựa chọn nhỏ thuộc về thói quen, hoạt động lặp lại trong ngày như thế này, điều tốt nhất chúng ta có thể làm để tối giản hóa lựa chọn là thiết lập **một chu trình ổn định (routine)**. Mỗi người sẽ có một chu trình khác nhau khi thức dậy (ví dụ, có người tập thể dục, ăn sáng, rồi đánh răng; lại có người đánh răng, ăn sáng, rồi mới tập thể dục), khi làm việc (ví dụ, làm việc chính vào buổi sáng, kiểm tra email vào buổi chiều, hoặc ngược lại), và khi đi ngủ (ví dụ, tắt hết các thiết bị điện tử lúc 10 giờ, lên giường ngủ lúc 11 giờ) - tùy theo sở thích cá nhân, hoàn cảnh làm việc, và điều kiện sống. Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, nếu ta đã

thiết lập được một chu trình (tương đối) ổn định, với những quyết định cần làm gì vào giờ nào trong ngày được đưa ra từ trước, ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian và năng lượng để đưa ra quyết định cho từng ngày một, thậm chí từng khung giờ một.

Tất nhiên, cũng như mọi việc trong cuộc sống, chu trình này không thể lúc nào cũng đóng khung cứng nhắc, lặp đi lặp lại y đúc. Ta sẽ luôn cần có sự thay đổi để chu trình đáp ứng được với hoàn cảnh mới, nhận thức mới, và thói quen mới. Nhưng ít nhất, có một chu trình cố định làm nền tảng để hướng các thói quen trong ngày theo lộ trình mong muốn là một bước đi ban đầu không thể thiếu để tối giản hóa và tối ưu hóa lựa chọn trong ngày.

Đối với những lựa chọn lớn và quan trọng, việc đưa ra quyết định đôi khi rất khó khăn. Ví dụ như, nên đi du học hay nên đi làm trong nước, nên đi làm và gửi con đi nhà trẻ hay nghỉ làm để ở nhà trông con, nên chọn công ty A hay công ty B, nên kết hôn bây giờ hay để đến vài năm sau... Những quyết định như vậy thường khó khăn, không phải vì ta có quá nhiều lựa chọn mà vì ta có *quá nhiều suy nghĩ* xoay quanh một lựa chọn. *Nếu chọn điều đó thì hậu quả sẽ ra sao? Nếu đó là lựa chọn sai thì sao? Liệu sau này mình có hối hận với quyết định hôm nay không?...* Những câu hỏi này không sai, nhưng nếu sa lầy vào suy tính thiệt hơn ở tương lai - những gì chưa xảy ra - sẽ chỉ làm rối thêm bản chất của lựa chọn ở hiện tại.

Ba cách ta có thể làm để thanh lọc và lái suy nghĩ của mình

đi đúng hướng: **Cách thứ nhất là tìm về bản chất cốt lõi của lựa chọn** bằng cách bình tĩnh ngồi lại, nghiêm túc vạch ra điểm mạnh và yếu của từng lựa chọn (ví dụ, lựa chọn điều này thì được gì và mất gì). Một khi có được những gạch đầu dòng rõ ràng, đầy đủ dữ kiện cần thiết, ta sẽ có thể đưa ra quyết định nhanh chóng và dễ dàng hơn.

**Cách thứ hai là hỏi ý kiến những người có kinh nghiệm**, đã từng trải qua những tình huống như vậy để nhận được ý kiến khách quan. Với vị thế người ngoài cuộc, họ sẽ có khả năng nhìn được vấn đề đơn giản, rõ ràng, đúng bản chất lựa chọn hơn người trong cuộc. Tuy nhiên, nếu quá trình tự đánh giá và hỏi ý kiến đánh giá khách quan chưa đưa ta đến được quyết định cuối cùng, thì đây là lúc phải dùng đến **cách thứ ba - sử dụng trực cảm để quyết định**.

Derek Sivers, một thương gia người Mỹ, tác giả sách và blogger nổi tiếng, từng chia sẻ bí quyết của anh khi đối mặt với các quyết định. Đó là thay vì nói “Có” (Yes), hãy chỉ nói “CÓ QUÁ ĐI CHỨ!” (*HELL YEAH!*) hoặc “Không” (*No*). Derek giải thích, bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó có thể đưa ra quyết định, hãy dùng tới trực cảm của mình, nếu bạn không cảm thấy mình thích lựa chọn đó đến mức có thể hét lên: “Oaaa! Làm điều đó sẽ tuyệt biết bao! Tất nhiên rồi! Có quá đi chứ” - thì hãy nói “Không”.

Trong một thế giới có muôn vàn lựa chọn khó khăn, việc sử dụng trực cảm để tối giản hóa lựa chọn, nhấn mạnh vào những thứ thực sự quan trọng và đem lại giá trị tích cực cho mình là điều vô cùng cần thiết để có được những quyết định đúng đắn và chất lượng. Dưới lăng kính cuộc sống của Chủ nghĩa tối giản, nói “Không” với những gì không quan trọng cũng là cách để nói “CÓ QUÁ ĐI CHỨ!” đối với

những cơ hội lớn một cách mạnh mẽ, thuyết phục, và có trách nhiệm hơn.

## **ƯU TIÊN NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT VỚI QUY LUẬT 80/20**

Tương tự như lựa chọn, ưu tiên là yếu tố vô cùng quan trọng để kiểm soát cuộc sống. Bạn ưu tiên điều gì nhất trong cuộc sống? Điều gì làm bạn cảm thấy hạnh phúc nhất? Ai là người bạn muốn dành thời gian nhiều nhất trong ngày? Công việc gì bạn ưu tiên làm trước hôm nay?

Không khó để hiểu được tại sao Chủ nghĩa tối giản lại hướng con người tập trung vào những điều quan trọng nhất, có ý nghĩa nhất đối với cuộc sống, và bỏ đi những thứ ngoài lề, tũn mủn, tiêu cực. Nhưng làm sao để biết được đâu là điều quan trọng? Đặc biệt đối với những vấn đề phức tạp như quan hệ xã hội, làm sao biết được nên giữ lại hay buông bỏ một mối quan hệ nào đó?

Bởi cuộc sống vốn rất đa dạng và phức tạp, mỗi người sẽ phải tự tìm ra cách ưu tiên tốt nhất cho bản thân và cho từng hoàn cảnh. Trong cuộc hành trình đến với Chủ nghĩa tối giản, tôi đã tìm được câu trả lời trong **Quy luật 80/20 (hay Quy tắc Pareto)** - một quy tắc vàng về giành quyền ưu tiên để làm chủ cuộc sống.

## 1. Quy luật 80/20 là gì?

Vào thế kỷ thứ 19, một nhà kinh tế người Italia tên là Vilfredo Pareto đã quan sát thấy hàng năm, khoảng 20% số cây đậu Hà Lan ông trồng trong vườn nhà cho ra đến 80% hạt đậu thu hoạch được. Cùng thời điểm đó, khi nghiên cứu về kinh tế vĩ mô, Pareto lại phát hiện ra rằng 80% của cải và thu nhập của đất nước được kiểm soát chỉ bởi 20% dân số. Nhận ra sự đặc biệt của tỷ lệ 80/20, Pareto cùng với hàng loạt nhà nghiên cứu sau đó đã thu thập các số liệu trong kinh doanh, sản xuất kinh tế, xã hội và kết quả đều cho ra những con số xấp xỉ với tỷ lệ 80/20. Ví dụ, 80% lợi tức của công ty được tạo bởi 20% khách hàng; 80% các vụ phạm pháp được gây ra bởi 20% tội phạm; 20% những người tham gia cuộc thi giành được 80% giải thưởng... Mặc dù các con số chỉ ở mức xấp xỉ, nhưng phần lớn những người nghiên cứu về **80/20** đồng ý rằng: **80% output (đầu ra/thành quả/hậu quả) được tạo bởi 20% input (đầu vào/ đóng góp/hành động).**

Bắt nguồn từ tư duy kinh tế, **Quy luật 80/20 được sử dụng rộng rãi trong kinh doanh và sản xuất.** Năm được **80/20**, chủ doanh nghiệp có thể tìm hiểu 80% lợi nhuận của mình được tạo ra bởi nhóm 20% khách hàng nào. Từ đó, thay vì chăm sóc tất cả các khách hàng một cách dàn trải, doanh nghiệp có thể đầu tư quan tâm nhiều hơn tới nhóm 20% khách hàng tiềm năng nhất, tìm hiểu xem họ thích gì, nhu cầu của họ là gì, mình cần làm gì để khiến họ tiếp tục ủng hộ cho doanh nghiệp. Tương tự như vậy, người nông dân có thể tìm hiểu 20% hạt giống tốt đã



cho ra 80% sản lượng của mình là loại giống nào, được nuôi trồng trong hoàn cảnh nào, và làm sao để nhân rộng thêm số lượng những hạt giống tốt này để cho sản lượng cao hơn trong năm tới.

**Quy luật 80/20 cũng thường xuyên được áp dụng để nâng cao năng suất lao động.** Nếu cho rằng 80% thành quả công việc của mình được tạo ra bởi 20% thời gian làm việc hiệu quả, bạn có thể theo dõi xem 20% thời gian đó rơi vào thời điểm nào trong ngày, ở hoàn cảnh nào, được làm với chu trình nào... Từ đó, bạn có thể mô phỏng lại và mở rộng 20% thời gian hiệu quả nhất này để nâng cao hơn nữa hiệu suất của mình. Cá nhân tôi thường sử dụng 80/20 để đưa ra quyết định về công việc cần ưu tiên. Khi lập kế hoạch cho ngày/tuần/tháng tới, tôi thường nhìn vào danh sách các công việc cần phải làm và tự hỏi: “20% công việc nào làm được trong số này sẽ cho tôi 80% thành quả?”. Trả lời được câu hỏi này sẽ giúp tôi ưu tiên và tập trung vào những công việc quan trọng nhất (thường cho nhiều thành quả nhất) và nói dần những công việc thứ yếu, không mang lại nhiều thành quả.

**Quy luật 80/20 cũng có thể áp dụng rất tốt để tối giản đồ đạc.** Trong quá trình sắp xếp lại cuộc sống của mình, bạn có thể tự hỏi bản thân những câu hỏi như: Mình có đang sử dụng đến 80% số đồ đạc mình sở hữu hay không? Lần đầu tối giản tủ quần áo của mình, tôi nhận ra rằng chỉ có 20% trong số quần áo trong tủ của tôi được sử dụng thường xuyên (chứng minh qua ảnh chụp hàng ngày, nhu cầu giặt là hàng tuần...). Tương tự như vậy, mỗi lần chuyển

nhà và phải lôi hết đồ đạc trong góc gác, hầm, tủ ra, tôi phát hiện ra mình đang sử dụng chưa đến 20% trong tổng số đồ mình tích trữ (chứng minh qua thực tế là rất nhiều món đồ tôi đã quên hẳn về sự tồn tại của nó). Vì vậy, khi bắt đầu con đường đến với Chủ nghĩa tối giản, tôi đã mạnh tay bỏ đi 80% đồ đạc của mình (80% quần áo, 80% đồ gia dụng, 80% giày dép, 80% giấy tờ...). Đó thực sự là một cuộc cách mạng trong phong cách sống (!) - tất cả đều dựa vào quy luật 80/20 này.

## **2. Ứng dụng của 80/20 trong quan hệ xã hội**

Mặc dù có rất nhiều người đã nghiên cứu và viết về *Quy luật 80/20*, rất ít tài liệu tập trung vào ứng dụng của quy tắc này trong các mối quan hệ xã hội. Có lẽ bởi vì quan hệ xã hội thường phức tạp, khó có thể cân đo, đong đếm, chưa kể là không có một cơ sở dữ liệu nào có thể so sánh giữa *output* và *input* trong quan hệ giữa người với người. Tuy nhiên, ngay trong năm đầu tối giản hóa cuộc sống, tôi nhận thấy 80/20 đã có ảnh hưởng rất lớn tới cách tôi nhìn nhận các mối quan hệ của mình. Tôi nhận ra rằng, trong khoảng 80% những người tôi quen biết, chỉ khoảng 20% thực sự quan tâm đến tôi và luôn mong muốn điều tốt nhất đến với tôi mà thôi. Điều này càng rõ ràng hơn khi tôi sống ở nước ngoài, việc gặp gỡ và liên lạc với mọi người không dễ dàng như trước - đồng nghĩa với việc tôi nhìn được rõ hơn (và biết ơn nhiều hơn) những người thường quan tâm đến mình. Những người này bao gồm các thành viên thân thiết

trong gia đình, những người bạn cũ, giáo sư hướng dẫn, và một số người không quen thân nhưng luôn dõi theo và động viên tôi.

Tôi cũng nhận ra rằng, **chỉ 20% những người tôi quen mang lại tới 80% hạnh phúc của tôi** khi tiếp xúc với họ. Số còn lại phần nhiều là những mối quan hệ xã giao, những người có liên lạc nhưng không thực sự quan tâm đến tôi. Khi bắt đầu nhận ra điều này, tôi nhìn lại bản thân và ngỡ ngàng nhận ra mình đã dành quá nhiều thời gian (có khi đến 80% quỹ thời gian trống trong tuần) để tiếp chuyện, xã giao và chiều lòng những người không hề quan tâm đến mình - những người có lẽ chỉ cho tôi chưa tới 20% năng lượng tích cực. Còn với nhóm 20% những người thân thiết - những người thực sự quan tâm đến mình, mang lại cho mình tới 80% hạnh phúc - thì tôi lại thường dửng dưng, cho rằng tình cảm ấy là hiển nhiên và hiếm khi nhắn tin, gọi điện, nói chuyện với nhóm người này.

Từ khi bắt đầu tối giản hóa cuộc sống, tôi dần thanh lọc những mối quan hệ không cần thiết, bớt đi thời gian chiều lòng, đón ý những người không thực sự quan tâm đến mình. Thay vào đó, tôi tập trung phần lớn thời gian rảnh để xây dựng và tiếp nối những mối quan hệ tích cực. Khi ở bên những người tôi quan tâm, dù chỉ có 20% quỹ thời gian trong ngày thôi, tôi cũng cố gắng dành đến 80% sự tập trung hướng về họ. Mặc dù nhiều khi không dễ dàng để cắt bỏ các mối quan hệ tiêu cực, việc ý thức được đâu là các mối quan hệ tích cực để trân trọng và giữ gìn chúng đã là một bước tiến lớn trong nhận thức.

Nghĩ về ứng dụng của 80/20 cho quan hệ xã hội, tôi nghĩ rằng đây là một tham chiếu tốt (mặc dù không hoàn hảo tuyệt đối) để mọi người nhìn lại các mối quan hệ của mình. Nếu bạn cảm thấy cuộc sống của mình bị kiểm soát bởi những mối quan hệ không đâu, bị bao vây bởi những luồng tư duy tiêu cực, và bị áp đảo bởi suy nghĩ phải chiều lòng tất cả mọi người, đây là cơ hội để bạn thay đổi.

Dùng *Quy luật 80/20* cho các mặt khác nhau trong cuộc sống, bạn sẽ có khả năng định giá lại các vấn đề còn tồn tại, nhìn ra được định hướng cần tập trung đầu tư cho tương lai và giành lại quyền kiểm soát cuộc sống.

## TÓM TẮT

**Không phải lúc nào có nhiều lựa chọn cũng là điều tốt.** Càng đơn giản hóa các lựa chọn nhỏ, ít quan trọng và tập trung năng lượng vào những lựa chọn lớn, quan trọng hơn sẽ giúp ta giải tỏa đầu óc, đưa ra quyết định nhanh và sáng suốt hơn.

Học cách giành quyền ưu tiên những điều quan trọng nhất với quy luật 80/20.

## **Luyện tập:**

Hãy bắt đầu bằng việc hỏi bản thân ba điều:

1. 20% nào trong số những người bạn quen tạo ra 80% hạnh phúc/niềm vui của bạn?
2. Bạn dành 80% thời gian trong ngày làm gì? Bạn có hạnh phúc, có vui không khi làm công việc đó?
3. Thử tưởng tượng đêm nay kẻ trộm vào nhà cuỗm đi 80% đồ đạc của bạn và bạn chỉ giữ lại được 20% trong số đó. 20% đồ đạc bạn muốn giữ lại là những món gì?

## **PHẦN 2**

### **TƯ DUY**

#### **CHƯƠNG 4:**

#### **SỐNG CHO HIỆN TẠI**

Mùa hè năm tôi lên lớp 7, ông bà ngoại tôi quyết định sang sửa lại căn hộ tập thể được nhà nước cấp hàng chục năm trước cho sáng sủa và tiện nghi hơn. Trong khi đợi căn hộ sửa xong, ông bà tôi ở nhờ căn phòng trống của nhà người hàng xóm sát vách. Tôi vẫn được bố mẹ đưa qua căn phòng đó thăm ông bà hàng tuần.

Trong một buổi tối cả gia đình quây quần hết sức bình thường, ông tôi chợt nói: “Tôi đã đi xem thầy ở nhiều nơi, ai cũng nói tôi khó có thể sống hết năm sau. Tôi cố gắng sửa nhà sớm cho yên tâm.” Cả nhà ngơ ngác nhìn ông bởi vì ông tôi lúc đó còn khỏe mạnh, minh mẫn, hàng tuần còn đạp xe ra Bờ Hồ uống cà phê với bạn và viết bài đăng báo thường xuyên (ông tôi là nhà báo lão thành). Kỳ lạ nhất là ông tôi không phải người mê tín, chưa ai từng nghe ông đi xem bói bao giờ.

Lúc đó, mọi người đều gạt đi, coi như ông chưa từng nói gì. Chỉ có trên đường về, mẹ tôi mới hỏi ba tôi: “Này, bố tự nhiên hôm nay nói gì sợ thế nhỉ!” Sau đó, dường như không có ai nhắc lại chuyện này.

Nhưng không hiểu sao, tôi lại nhớ như in trong đầu và gần như ám ảnh với câu nói của ông.



### *Ông ngoại và tôi hồi nhỏ*

Trong trí óc con bé 13 tuổi lúc bấy giờ, tôi nghĩ: "Dù cho lời nói của ông có thành sự thật hay không, hãy cứ coi như năm nay là năm cuối cùng có thời gian bên ông để ghi nhớ mọi ký ức về ông." **Trong năm đó, âm thầm, tôi chủ đích dùng tất cả sự tập trung của mình để ghi nhớ từng chi tiết về ông.** Mỗi lần tới thăm ông bà, tôi thường xán ngay vào lòng ông, để bàn tay cầm bút tài hoa, gầy guộc, nhăn nheo của ông sát vào mắt mình. Đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ từng đường gân, từng vết đồi mồi trên bàn tay

ông. Tôi còn tâm sự với ông rất nhiều trong năm đó; tôi chia sẻ cùng ông từng bản nháp bài văn tôi viết, từng bức tranh tôi vẽ và những chiếc bút máy tôi thích. Kỷ niệm trong năm đó là có lần ông đạp xe từ nhà ở Thành Công đến tiệm văn phòng phẩm cạnh trường cấp hai tôi học ở Hàm Long, chỉ để mua chiếc bút chì kim tôi một lần từng khoe với ông. Khi nghe ông kể lại, tôi tiếc lắm, tôi nói ước gì ông đợi một chút đến khi tôi tan học, tôi sẽ dẫn ông đi ăn chè và giới thiệu ông với bọn bạn của tôi.

Một thời gian ngắn sau đó, ông mất. Ông tôi bị ung thư, từ khi phát hiện bệnh đến khi mất chỉ khoảng vài ba tuần. Không ai có thể đoán được là ông ra đi nhanh như thế (có lẽ trừ ông và tôi). Mặc dù ông ngoại mất đi để lại khoảng trống lớn trong tôi, tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi nghĩ đến toàn bộ thời gian một năm trước đó tôi đã dành để ghi nhớ kỷ ức đẹp nhất về ông. **Tôi thực sự sống với thực tại mỗi khi ở bên ông; tôi không nghĩ về quá khứ, không nghĩ về tương lai, không phí hoài thời gian, không chú ý vào tivi, điện thoại.**

Nhìn lại, tôi nghĩ có lẽ tất cả mọi việc xảy ra trong năm đó đều có lý do của nó, từ việc ông đột nhiên thông báo về sự ra đi của mình, đến việc tôi trở nên ám ảnh với câu nói tưởng như băng quơ đó. Lần đầu tiên tôi học được cách đưa bản thân quay trở lại với thực tại, tập trung toàn bộ năng lượng và sự chú ý đến những người thân yêu khi còn thời gian ở bên họ. Có lẽ bằng một cách lạ kỳ nào đó, vũ trụ dường như đã nhìn thấy tương lai của tôi, một người bên ngoài năng động - sống hết mình cho ước mơ, luôn



phần đầu vì tương lai phía trước, nhưng ẩn bên trong là một “hành khách trên chuyến tàu cuộc đời”- sống một cách nhạt nhòa, thiếu ý nghĩa, chỉ chăm chăm hướng đến ga cuối cùng mà quên đi tận hưởng niềm vui của cuộc hành trình, của từng bến đỗ giữa chừng. Bởi vậy mọi thứ như đã được sắp đặt để ông ngoại dạy cho tôi bài học cuối cùng của ông trước khi ra đi, đồng thời là bài học đầu tiên của tôi về cuộc đời: Sống cho hiện tại.

***Câu chuyện này có liên quan gì đến Chủ nghĩa tối giản? - Bạn có thể đang tự hỏi.***

Sau một thời gian tối giản hóa cuộc sống, tôi nhận ra điều tuyệt vời nhất của Chủ nghĩa tối giản không phải ở “đích đến” của nó (như chỉ còn vài bộ quần áo trong tủ hay có một vài người bạn thân), mà ở hành trình trải nghiệm lối sống này.

Khi bắt đầu tối giản hóa cuộc sống, dù ít hay nhiều, bạn sẽ phải đặt ra cho mình những câu hỏi về lựa chọn và ưu tiên - đâu là thứ cần thiết cho cuộc sống, đâu là thứ thừa thãi nên buông bỏ; và tự nhiên, tư duy của bạn sẽ thay đổi, đa chiều hơn và sâu sắc hơn. **Quá trình ấy, một cách âm thầm, sẽ làm chậm guồng quay cuộc sống hàng ngày của bạn lại một vài nhịp.** Thay vì lúc nào cũng hối hả, vội vã bước về phía tương lai, hay trì hoãn cuộc sống, đắm chìm trong ký ức thời quá khứ, bạn sẽ có một khoảnh khắc chứng lại và tự hỏi: Hiện tại của mình đang như thế nào? Mình có yêu cuộc sống mình đang có hay không? Những gì thực sự đang xảy ra xung quanh mình? Và khi bắt đầu tự đặt ra

những câu hỏi như thế, bạn sẽ bắt đầu sống cho hiện tại - bạn cảm nhận được nhiều hơn về cuộc sống của mình, hiểu rõ hơn về bản thân mình, và trân trọng hơn hành trình mình đang trải qua.

***Nhưng sống cho hiện tại thực sự không dễ dàng.***

Tôi ước mình có thể nói với bạn rằng sau sự ra đi của ông ngoại tôi và bài học sâu sắc về cuộc đời mà ông để lại, tôi sẽ sống 100% cho hiện tại, rằng tôi sẽ luôn tận hưởng từng giây từng phút bên cạnh những người thân yêu, rằng tôi sẽ không bao giờ để cuộc sống kéo tôi đi một cách vô thức. Nhưng không! Tôi (từng) là một ví dụ điển hình của một người không-sống-trong-hiện-tại.

**Bạn nghĩ sao nếu tôi thú nhận rằng kỷ ức của tôi từ năm 2013 đến 2015 hầu như đã mất?** Tôi nhớ những khái niệm, nhớ những cột mốc quan trọng, nhớ những người tôi đã gặp, nhớ rất nhiều niềm vui... nhưng tất cả đều mơ hồ, lấp loáng, không rõ ràng. Tôi còn giữ rất nhiều hình ảnh, video, thậm chí nhật ký, nhưng tất cả đều không trọn vẹn. Tôi không thể nhớ mình đã làm gì ở thời điểm cụ thể nào, cảm xúc của tôi khi đó ra sao, mắt tôi đã thấy hay tay tôi đã chạm vào những gì, và quan trọng hơn, tôi đã sống như thế nào.

Kỳ lạ ở chỗ hai năm đó đáng ra là thời gian đẹp nhất của cuộc đời tôi. Tôi có học bổng du học ở một trường đại học danh tiếng; tôi sớm đạt được thành công; tôi đi du lịch khắp nước Mỹ với người tôi yêu; tôi tìm được đam mê của

mình; tôi gặp được nhiều người bạn tốt; tôi tốt nghiệp Thạc sĩ với số điểm tuyệt đối và có học bổng Tiến sĩ; tôi nuôi mèo; tôi kết hôn. Tôi đã có những năm tháng rực rỡ. Nhưng tại sao tôi không thể nhớ mình đã sống như thế nào? Thời gian dường như trôi tuột qua kẽ tay. Sau sinh nhật 25 tuổi là 26 tuổi, rồi đến 27 tuổi. Tôi đã làm gì trong những năm đó? Tôi có hạnh phúc không? Tôi có tận hưởng từng giây phút được hít thở cuộc sống hay không?

Tôi vốn sống thiên về tương lai và thuộc tuýp người luôn nhìn về phía trước, sống cho hôm nay nhưng đã chuẩn bị tới ngày mai. Tôi thích lập kế hoạch từ khi còn nhỏ, đây như là một thú vui của tôi; tôi không chỉ lập kế hoạch cho ngày mới, cho tuần mới, mà còn cho nhiều tháng, nhiều năm sắp tới. Thói quen này đã giúp tôi rất nhiều trong học tập và công việc. Tôi biết chính xác bao giờ là hạn nộp bài trên lớp, để chuẩn bị cho kỳ thi thì phải học trước bao lâu, cấp trên giao cho việc này thì cần phát triển như thế nào, để đạt được mục tiêu này trong tương lai thì hôm nay tôi phải làm gì... Có thể nói, luôn luôn nhìn về phía trước là một trong những chìa khóa thành công của tôi.

Nhưng sống thiên về tương lai cũng khiến tôi luôn bận rộn, đầu óc luôn vận động không ngừng, lo lắng những chuyện chưa xảy ra, và tôi luôn cố làm mọi việc thật nhanh để đạt được mục tiêu. Mặc dù có may mắn được đi du lịch nhiều nơi nhưng tôi chưa bao giờ nán lại để tận hưởng từng địa điểm. Tôi chụp nhiều ảnh nhưng chưa bao giờ nhìn ngắm cảnh vật thật lâu bằng chính đôi mắt của mình. Tôi gặp rất nhiều người bạn tốt nhưng chưa bao giờ nhập tâm ghi nhớ

những câu chuyện chia sẻ cùng nhau.

Trong thời gian học Thạc sĩ, có những thời điểm tôi bận đến mức ngày ngày đi bộ đến thư viện khi trời còn chưa sáng, và quay về khi bên ngoài đã tối đen. Đến một hôm, có người bạn học gửi cho tôi ảnh những bông hoa mùa xuân nở to và đẹp rực rỡ ngay bên ngoài thư viện, tôi mới chợt nhớ ra mình đã đánh mất khoảng thời gian quý báu như thế nào. Có những ngày tôi nấu nướng và ăn những món rất ngon nhưng không thể nhớ được mùi vị món ăn cụ thể ra sao vì vừa ăn tôi vừa tranh thủ đọc báo, mày mò trên mạng, hay suy nghĩ đầu đầu. Bởi vậy, sống cho tương lai cướp đi của tôi rất nhiều ký ức, thời gian, và những trải nghiệm vô giá chẳng thể nào lấy lại được.

Tôi không phải tuýp người hay sống thiên về quá khứ nhưng tôi biết nhiều người như vậy. Họ cũng bị tước đi rất nhiều điều trong cuộc sống, nhiều nhất là niềm vui. Tôi có những người bạn luôn trăn trở về một điểm số kém đã có từ rất lâu, đau lòng vì những chuyện buồn trong gia đình khi còn nhỏ, và không thiết sống vì những mối quan hệ tình cảm đã qua. Người trung niên và lớn tuổi dường như càng dễ sống thiên về quá khứ, nhiều người tôi từng gặp có thể kể lể hàng giờ về nỗi tiếc việc họ đã từng làm hoặc không làm trong quá khứ. Họ so sánh rằng thực tại sẽ có thể khác ra sao nếu quá khứ của họ thay đổi. Trong khi đó, ngoài kia, cuộc sống vẫn tiếp diễn, hoa vẫn nở, chim vẫn hót, người người vẫn bước đi. Nhiều người không hiểu rằng nếu mình không sống cho hôm nay thì ngày mai sẽ lại tiếp tục nuối tiếc cho chính thời khắc này.

*“Nếu bạn thấy buồn khổ, bạn đang sống trong quá khứ. Nếu bạn thấy lo lắng, bạn đang sống trong tương lai. Nếu bạn thấy bình an, bạn đang sống trong hiện tại.” (Lão Tử)*  
[\[8\]](#)

Câu nói này tôi đã nghe được từ rất lâu nhưng phải đến một ngày hoảng loạn của năm 2016, tôi mới thực sự hiểu trọn chân lý của nó. Đây là một năm có nhiều thay đổi đối với vợ chồng tôi. Chúng tôi bắt đầu cuộc sống gia đình, cùng học cách sống chung với nhau, cùng cố gắng trưởng thành, và gặp rất nhiều va vấp. Ở thời điểm đó, chúng tôi đã bắt đầu tối giản hóa cuộc sống bằng việc giảm đi vật chất dư thừa và ngừng thói quen mua sắm vô độ, **nhưng chúng tôi chưa chạm được tới những giá trị *phi vật chất* như tư tưởng, tinh thần, và lối sống của Chủ nghĩa tối giản.** Chúng tôi vẫn làm việc bận rộn ngày đêm; công việc không mấy suôn sẻ nên ngày nào trở về nhà cả hai cũng mệt mỏi rã rời, chỉ muốn nhanh nhanh ra ngoài chạy xong các việc vặt, về nhà nấu nướng, ăn uống, rồi lên giường đi ngủ chờ đến ngày hôm sau bắt đầu lại một chu trình như hôm trước. Niềm động viên tinh thần duy nhất của chúng tôi khi đó là chú mèo xám hai tuổi chúng tôi nuôi chung từ khi nó mới lọt lòng, Friday (Thứ Sáu). Chúng tôi yêu Friday như một đứa con đầu lòng, một người bạn thân thiết. Ngày nào đi làm mệt mỏi cũng mong về nhà được chơi với nó, được cho nó ăn, và đặc biệt đối với chồng tôi, được cho nó ra ngoài ban công hưởng gió trời.



*Niềm động viên tinh thần duy nhất của chúng tôi khi đó là chú mèo xám hai tuổi chúng tôi nuôi chung từ khi nó mới lọt lòng, Friday.*

Và rồi một hôm, cả hai chúng tôi về nhà sau một ngày vô cùng, vô cùng căng thẳng. Dường như mọi chuyện ở chỗ làm đều có vấn đề. Tương lai thì vô định, mà quá khứ thì muôn vàn điều hối tiếc. Chồng tôi vừa bước vào nhà, mở

cửa ban công cho Friday ra ngoài, và hỏi tôi có muốn ra ngoài mua sắm không (Ha! Tất nhiên là mua sắm - liều “doping” hữu hiệu khi tâm trạng đi xuống). Tôi đồng ý. Và cứ thế chúng tôi lái xe ra ngoài hai tiếng đồng hồ liên, lang thang mua sắm, than vãn về đủ thứ trên đời. Một buổi tối bình thường như bao buổi tối khác. Trừ một việc. **Chúng tôi hoàn toàn quên mất Friday đang ở ngoài ban công!**

Vừa về đến nhà, không thấy Friday đâu, chúng tôi giật mình nhận ra thì đã muộn. Bỏ tất cả mọi việc dở dang, chúng tôi lao ra đường tìm mèo, vừa đi vừa gọi, vừa hỏi người đi đường, vừa dán thông báo. Gọi khản tiếng, đi mòn chân, tìm đủ mọi cách nhưng đến 2 giờ sáng, Friday vẫn chưa về nhà. Friday lạc đường? Friday bị bắt mất? Friday bị thú hoang tấn công? Chúng tôi lo lắng, hoảng loạn, buồn rầu một phần nhưng tự trách bản thân tới mười phần. Tất cả mọi chuyện xảy ra vì chúng tôi không nhập tâm vào hiện tại, chúng tôi lo lắng cho tương lai, chúng tôi phàn nàn về quá khứ, chúng tôi là cặp “bố mẹ mèo” thật tồi tệ.

Đêm hôm đó, khi tôi ngủ thiếp đi trong nước mắt, chồng tôi đã viết lại bức thư này cho tôi - **bức thư mà sau này nhìn lại, chúng tôi gọi đó là bằng chứng rõ nét nhất của việc sống không-trong-hiện-tại.** Bức thư được viết như thế này (dịch từ tiếng Anh):

*Chi-Chi của anh,*

*Không có ngôn từ nào có thể diễn tả cảm giác tồi tệ*

*của anh. Anh thấy tội lỗi, lo lắng, buồn, sợ hãi, nhưng hơn cả, anh cảm thấy như mình đã làm em thất vọng.*

*Mặc dù anh đã trưởng thành rất nhiều với sự trợ giúp tuyệt vời của em, anh vẫn cảm thấy mình còn quá nhiều điều để học. Làm sao anh có thể chăm sóc những đứa con của mình khi anh không thể chăm lo được một con mèo mình nuôi? Anh sẽ không bao giờ quên ngày hôm nay. Em từng nói về quy luật 80/20 và anh cảm thấy như mình thậm chí còn chưa dùng đến 20% thời gian rảnh rỗi để làm cho bản thân tốt lên. Quá nhiều thời giờ trên máy tính, tìm kiếm những trò chơi hoặc những thứ mà anh không thể mua. Giờ anh nhận ra thời gian quan trọng như thế nào và nhiệm vụ của anh là gì ở vị trí người chồng, người cha, và người nuôi động vật.*

*Anh hy vọng Friday trở về nhà. Mặc dù cho có chuyện gì xảy ra, hãy biết rằng anh sẽ cố gắng để trở thành một người chồng tốt hơn. Em xứng đáng điều đó.*

*Anh yêu em Chi-Chi của anh.*

*Chồng của em,*

*Joe Vu.*





My Chi-Chi

No words can describe how bad I feel. I feel guilty, worried, sad, scared, but above all, I feel like I let you down.

As much growing ~~up~~ has been wonderful with your help, I still have much more to go. How can I take care of our kids when I can't take care of our cat?

This day I will always remember. You mentioned the 80%/20% rule and I feel like I am nowhere close to using 20%.

of my free time to better myself.  
Too much computer, looking at games  
or things I can't buy. I realize  
how important time is and my  
responsibilities as a husband/pet  
owner/foster parent.

I hope Friday comes  
home. Whatever happens  
know that I will work on  
being ~~more~~ a better husband.  
You deserve that.

I Love You My Chi-Chi

your husband,  
Mr N Joe Vu

Điều may mắn là sáng hôm sau, chúng tôi đã tìm được Friday. Nó bị ngã xuống từ ban công và đi lạc vào kho chứa đồ sửa chữa ở dưới hầm tòa nhà, vô tình bị khóa lại, và không ra được cho đến ngày hôm sau, khi nhân viên tòa

nhà đi làm và mở cửa kho. Friday sống với chúng tôi thêm một năm tuyệt vời nữa trước khi qua đời vì căn bệnh ung thư hiểm ở mèo, chỉ một tháng trước khi tôi viết chương sách này. Nhưng cuộc đời, dù ngắn ngủi, của chú mèo bé nhỏ Friday đã dạy cho chúng tôi rất nhiều điều về cuộc sống, một trong những điều đó là sống cho hiện tại.

Sau sự kiện ngày hôm đó, cái nhìn về hiện tại và thời gian của chúng tôi hoàn toàn thay đổi. Chúng tôi nhận ra rằng Chủ nghĩa tối giản không chỉ dừng lại ở việc chọn lọc những món đồ vật chất quan trọng nhất mà còn là chọn lọc, ưu tiên những thời điểm quan trọng nhất trong ngày, với những mối quan hệ có ý nghĩa nhất đối với mình. Con đường tối giản hóa cuộc sống không thể hiệu quả và triệt để nếu ta không sống cho hiện tại, không dừng lại để quan sát, tận hưởng sự thay đổi của bản thân mình. **Nói cách khác, lối sống tối giản có thể là một trong những con đường giúp bạn nhận ra tầm quan trọng của việc sống cho hiện tại, nhưng sống cho hiện tại là điều không-thể-thiếu-được của lối sống tối giản.**



*Cuộc đời ngắn ngủi của chú mèo bé nhỏ Friday đã dạy cho chúng tôi rất nhiều điều về cuộc sống*

Cũng trong thời gian đó, tôi đọc lại cuốn Bình an trong từng bước chân (Peace Is Every Step) của thiền sư Thích Nhất Hạnh và càng thấm thía hơn ý nghĩa của “sống chậm”- một cách sống cân bằng hơn để những người vốn “sống gấp” như tôi có thể tận hưởng cuộc sống và làm dịu đi những lo lắng về tương lai. Tôi bắt đầu tập thiền mỗi sáng, trồng cây, đi bộ, và tập hít thở sâu. Tôi cũng bắt đầu viết về những điều tôi cảm thấy biết ơn mỗi ngày để ghi nhớ những điều tốt đẹp trong cuộc sống hiện tại. Ngay cả trong những ngày khó khăn nhất, tôi vẫn có thể viết ra từ 3-5 điều khiến tôi thấy mình may mắn.

**Sau một thời gian, tôi bắt đầu cảm thấy mình thật sự được SỐNG.** Tôi nhớ mình đã bình thản hít thở bước qua những tình huống khó khăn như thế nào, nhớ lần đầu tiên tôi nhìn sâu vào một cánh hoa cúc dại bên đường để nhận ra nó đẹp ra sao, nhớ những mùi hương và âm thanh của buổi sáng mà tôi chưa bao giờ biết đến. Tôi vẫn bận rộn, vẫn lên kế hoạch cho tương lai, và vẫn lo lắng khi đến gần những thời điểm quan trọng. Những điều này khiến tôi tiếp tục nỗ lực cho tương lai. Tuy nhiên, ngoài giờ làm việc, tôi cố gắng tập trung 100% vào hiện tại, không chỉ thể xác mà còn tâm hồn. Tôi quan sát nhiều hơn, lắng nghe nhiều hơn, và yêu cuộc sống nhiều hơn. Tôi cảm thấy hạnh phúc vì những điều tưởng chừng như vụn vặt, hiển nhiên, bé nhỏ trong cuộc sống. Cuộc sống hóa ra đáng yêu là thế...

**Sống cho hiện tại, vì thế, là nội dung xuyên suốt những gì tôi viết.** Và “be present” (sống cho hiện tại) trở thành cụm từ kết thúc tất cả những bài viết của tôi trên blog The Present Writer, như một cách nhắc bạn đọc và chính bản thân tôi tìm về hiện tại.

Nếu bạn đang đi giữa đường đời hối hả mà quên mất hôm nay là ngày nào, bây giờ đang là tháng mấy, nếu bạn cảm thấy mình đang đánh rơi nhiều trải nghiệm cuộc sống, và nếu bạn không hạnh phúc, có lẽ hôm nay là ngày đầu tiên bạn nên sống cho hiện tại. Hãy nhớ rằng: “Quá khứ đã chết, tương lai chưa sinh ra, chỉ có hiện tại là đang sống”.

## **TÓM TẮT**

**Điều tuyệt vời nhất của Chủ nghĩa tối giản** không phải ở “đích đến” (như chỉ còn vài bộ quần áo thiết yếu trong tủ hay có một vài người bạn thân thiết nhất) mà ở hành trình trải nghiệm lối sống này.

**Bạn đang sống cho quá khứ, hiện tại, hay tương lai?** “Nếu bạn thấy buồn khổ, bạn đang sống trong quá khứ. Nếu bạn thấy lo lắng, bạn đang sống trong tương lai. Nếu bạn thấy bình an, bạn đang sống trong hiện tại.”

---

-----

[8] Câu nói này hiện vẫn còn đang gây tranh cãi về tác giả. Mặc dù rất nhiều tài liệu trích dẫn tên Lão Tử là tác giả nhưng nhiều người cho rằng đây có thể là câu nói được học trò của Lão Tử hoặc những người thích cách nghĩ và cách hành văn của Lão Tử sáng tạo nên.



## CHƯƠNG 5: TƯ DUY TÍCH CỰC

### CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN & TƯ DUY TÍCH CỰC

Nhìn cuộc đời dưới lăng kính của Chủ nghĩa tối giản, ta sẽ nhận ra cuộc sống quá ngắn ngủi và quý giá để dành nhiều thời gian, tâm trí vào những đồ vật vô tri vô giác, vào những việc vô nghĩa, vào những người vô cảm, hay vào quá khứ/tương lai vô định. Nhưng tất cả sự nhận thức này đều bắt nguồn từ **tư duy**.

Ta khó có thể có cái nhìn sáng sủa về tương lai nếu tư duy về hiện tại của ta u tối; khó có thể dũng cảm đối diện quá khứ nếu hiện tại của ta yếu ớt, nhút nhát; và khó có thể nhận biết đâu là nơi mang lại giá trị cho cuộc sống nếu ta không đề cao giá trị của chính bản thân mình. Nếu Chủ nghĩa tối giản là một (trong những) con đường đưa con người đến với sự giải phóng tư duy và thay đổi cuộc sống theo chiều hướng tốt hơn thì tư duy tích cực như một ngọn đèn sáng soi rọi con đường ấy. Ngọn đèn này không những đưa ta đi đúng hướng, mà còn khiến cuộc hành trình thay đổi cuộc sống của ta nhẹ nhõm hơn và bình an hơn.

**Tư duy tích cực** (*positive thinking*) là một cách suy nghĩ, một thái độ sống, và một cái nhìn về cuộc đời dưới lăng

kính tích cực. Được chứng minh qua nhiều nghiên cứu khoa học và trải nghiệm thực tế, tư duy tích cực là phương pháp hữu hiệu để giảm căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, và mang đến ảnh hưởng tốt cho sức khỏe thể chất con người. Tuy nhiên, tư duy tích cực không đồng nghĩa với việc lạc quan thái quá, huyễn hoặc bản thân, tô vẽ cuộc đời toàn màu hồng và mặc định những chuyện không hay xảy ra không liên quan gì đến mình (giống như nhân vật AQ với phép “thắng lợi tinh thần” [9]). Tư duy tích cực chỉ đơn thuần là phương pháp tập trung suy nghĩ vào mặt tích cực của sự việc, coi mọi va vấp đều là “học phí” để giúp mình trưởng thành hơn.

Khi còn ở tuổi thiếu niên, tôi từng tự hào về khả năng tư duy tích cực của mình. Không rõ là được dạy hay tự học, tôi sớm biết cách kiểm soát suy nghĩ của mình và lái nó theo hướng tích cực khi gặp tình huống khó khăn. Ví dụ, khi bị điểm kém, tôi thường nghĩ: “Điểm số này đến thật đúng lúc vì mình đang cần động lực để ôn lại từ đầu”; hay khi bị bạn bè chơi xấu, tôi nghĩ: “Thật may mắn vì chuyện này xảy ra sớm để mình nhận ra bản chất của bạn”. Những năm đầu tuổi 20, tôi vẫn rất tự tin về cái nhìn vào cuộc sống lạc quan của mình - thái độ này thể hiện rõ ra bên ngoài đến mức bạn bè và đồng nghiệp thường hỏi tôi “bí quyết” để có thể luôn vui vẻ, yêu đời như vậy. Khi đó, tất cả những gì tôi có thể chia sẻ là: **“Bạn hãy cố gắng tìm ra mặt tích cực của vấn đề”** bởi đó là cách duy nhất tôi biết, và là điều duy nhất tôi làm để thấy hạnh phúc ở thời điểm đó.

***Nhưng nhìn lại, đó là một lời khuyên thật tệ.***

Bởi vì...

Càng trưởng thành hơn tôi lại càng cảm thấy khó hơn để duy trì tư duy tích cực. Khi còn nhỏ, tôi may mắn có một tuổi thơ bình yên, được ba mẹ che chở, mối quan tâm duy nhất chỉ là học tập và quan hệ bạn bè. Vì thế, tôi dễ tìm ra được mặt tích cực trong cuộc sống của mình hơn những bạn lớn lên trong hoàn cảnh khó khăn (gia đình lục đục, kinh tế thiếu thốn, hay sớm phải xa gia đình lên thành phố vừa học vừa bươn chải kiếm sống) - những điều mà mãi về sau này khi sống ở nước ngoài một mình, tôi mới phải trải qua. Càng lớn lên, tôi càng cảm thấy nhiều áp lực cuộc sống. Nếu như trước đây, thất bại chỉ là bị điểm kém, bị trượt học bổng, bị người lớn chê trách, thì bây giờ thất bại đồng nghĩa với thụt lùi về sự nghiệp, khó khăn về tài chính, và thất vọng với gia đình. Nếu như ngày trước không thích bạn nào thì có thể “nghỉ chơi” bạn đó, thì bây giờ có những người không thích cũng phải chặm mặt, thậm chí cười nói với họ mỗi ngày vì công việc và các quan hệ xã hội.

Từ một người luôn có tư duy tích cực, tôi cũng đã có những lúc trở nên tiêu cực. Và càng tiêu cực tôi lại càng ghét bản thân vì vốn đã quen với hình ảnh mình vui vẻ, yêu đời. Có khoảng thời gian hơn một năm, tôi sống rất u tối, thường xuyên lo lắng, căng thẳng, mất ngủ triền miên, không kiểm soát được thói quen ăn uống và mua sắm; tâm lý đi xuống cũng khiến tôi thường xuyên lên cơn đau dạ dày và đau lưng kinh khủng. Có những ngày tôi thậm chí không thể ra được khỏi giường. Tôi từng tìm đến nhiều tư vấn tâm lý...

Nhưng khoảng thời gian tăm tối ấy cũng khiến tôi nhận ra tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần và đưa tôi đến với ngành tâm lý học tích cực (positive psychology). Sau một thời gian học hỏi, nghiên cứu, trải nghiệm các phương pháp kiểm soát và giải tỏa tâm lý, tôi rút ra được năm điều hữu ích nhất trong quá trình xây dựng và duy trì lối tư duy tích cực của mình:

- 1. Đặt đúng mức kỳ vọng.*
- 2. Biết ơn vì những gì mình đang có.*
- 3. Ngừng so sánh bản thân và ngừng ghen tỵ với người khác.*
- 4. Tập trung vào những thứ ta có thể kiểm soát.*
- 5. Gửi ra bên ngoài nguồn năng lượng tích cực.*

Những phần tiếp theo của chương này sẽ cho bạn biết chính xác phải làm gì để đạt được năm điều này.

## **1. Đặt đúng mức kỳ vọng**

“Kỳ vọng” và “thực tế” là những gì chúng ta thường hay đem ra để so sánh. Hai điều này rất khó để khớp hoàn toàn với nhau. Nếu ban đầu ta đặt kỳ vọng thấp thì khi thực tế

đem về kết quả tốt hơn, ta sẽ rất vui mừng. Nhưng nếu ban đầu ta đặt kỳ vọng cao mà thực tế lại không được như vậy, ta sẽ dễ thất vọng.

Vậy nên có nhiều người chọn cách luôn đặt kỳ vọng rất thấp để khỏi phải đối diện với thực tế phũ phàng, tránh đi phần nào nỗi thất vọng. Nhưng đây không phải là một thói quen tốt. Nếu ta thường xuyên đặt kỳ vọng thấp về bản thân, nghĩ mình không nên ước mơ cao xa, hy vọng lắm sẽ thất vọng nhiều... thì dần dà, ta cũng sẽ tin rằng đó là sự thật, tin rằng mình kém cỏi, không xứng đáng để mơ những giấc mơ lớn.

Nhưng kỳ vọng quá cao hẳn nhiên cũng không phải là điều tốt. Kỳ vọng cao về bản thân, về người khác, hay về thành quả của mình dễ khiến ta chủ quan, huyênh hoặc bản thân, không để ý được những điều mình còn hạn chế để rút kinh nghiệm. Những người kỳ vọng quá cao thường cảm thấy đau đớn, xấu hổ, mất niềm tin mỗi khi gặp thất bại. Họ dường như cảm thấy ai cũng đang phán xét và đổ lỗi cho mình. Đặt kỳ vọng quá cao so với thực tế thường đẩy con người vào tình thế khó xử.

Vậy nếu bỏ đi toàn bộ kỳ vọng thì sao? Rất nhiều sách phát triển bản thân (self-help) tôi từng đọc ủng hộ điều này, có những tác giả còn tuyên bố rằng bạn chỉ thấy hạnh phúc khi bỏ đi hoàn toàn kỳ vọng. Tuy nhiên, theo tôi, luận điểm này khó có thể chấp nhận được. Kỳ vọng là bản năng tự nhiên của con người. Kỳ vọng giúp con người nhìn về phía trước, cho ta quyền mơ ước, chuẩn bị cho tương lai. Kỳ

vọng thôi thúc con người làm việc vì niềm tin vào cuộc sống tốt đẹp hơn sắp tới. **Tôi không tin rằng con người có thể loại bỏ đi hoàn toàn kỳ vọng, ta chỉ có thể tìm cách nói lỏng hay thắt chặt kỳ vọng, tùy vào từng hoàn cảnh, thời điểm, và đối tượng mà thôi.**



*Nếu Chủ nghĩa tối giản là một (trong những) con đường*

*đưa con người đến với sự giải phóng tư duy và thay đổi cuộc sống theo chiều hướng tốt hơn thì tư duy tích cực như một ngọn đèn sáng soi rọi con đường ấy.*

Vậy hãy cùng nhìn lại ba hình thức kỳ vọng thường gặp nhất:

### ***Kỳ vọng vào bản thân***

Ai cũng có kỳ vọng về bản thân, dù ít hay nhiều. Kỳ vọng quá thấp có thể dẫn đến thiếu tự tin, yếu đuối nhưng kỳ vọng quá cao cũng sẽ dẫn đến chủ quan, tự mãn. Phương pháp của tôi để cân bằng mức độ kỳ vọng về bản thân là ***điều chỉnh*** nó thường xuyên, tùy vào từng hoàn cảnh.

Ví dụ, khi thấy một cơ hội mới hay một thách thức mới, ta có thể bắt đầu với kỳ vọng cao. Việc đặt kỳ vọng cao vào bản thân ở giai đoạn đầu này thường cho phép chúng ta có thêm động lực làm việc hơn, dám hướng tới những mục tiêu lớn hơn, và đặt hoài bão của mình lên trên những dè dặt từ dư luận. Sau một thời gian, khi đã vào guồng công việc, hiểu rõ mặt mạnh-yếu của mình và đối diện với những trở ngại ban đầu, ta có thể giảm mức kỳ vọng của mình xuống thấp hơn một chút. Đây là thời điểm mà niềm tin thường lung lay, sự phấn khích ban đầu dần hạ nhiệt, mọi thứ thường gặp ghênh, khó dự đoán hơn khi bắt đầu. Bằng việc hạ bớt kỳ vọng, ta có thể nhìn lại bản thân, đánh giá lại các mặt mạnh-yếu, và dẹp đi sự tự cao ban đầu để tìm đến sự giúp đỡ của người khác.

Khi công việc đã gần hoàn tất, đến thời điểm phải bàn giao, ta nên nói bớt kỳ vọng về bản thân. Hãy nghĩ rằng, vì ta đã làm hết sức, thành công hay thất bại không còn là quan trọng, điều quan trọng là ta học được điều mới. Với việc bỏ đi phần lớn kỳ vọng vào thời điểm quyết định, ta sẽ cảm thấy mình bình tâm hơn; dù kết quả có như thế nào, ta vẫn có thể bước ra bình thản, không chỉ trích, không hạ thấp và cũng không đề cao bản thân. Đó là cách tuyệt vời nhất để ngẩng cao đầu trước thử thách và tiếp tục tiến bước.

### ***Kỳ vọng vào người khác***

Cách đây nhiều năm, tôi làm cùng một chị có con nhỏ vừa vào cấp một. Hàng ngày, tôi nghe chị tâm sự rất nhiều điều thất vọng về con mình, từ cách bé đi đứng, ăn uống, đến cách bé học tập, hành xử với người lớn hàng ngày. Một ngày nọ, hai chúng tôi cùng đi thăm một em bé con của đồng nghiệp khác bị ốm nằm viện. Nhìn em bé nhỏ tuổi mà bị bệnh nặng vô cùng xót xa! Trên đường về, chị đồng nghiệp của tôi trầm ngâm khá lâu rồi nói với tôi rằng: “Khi con còn nhỏ thì mình nghĩ con cứ khỏe mạnh, không ốm, không tật, lớn lên bình thường là mình hạnh phúc rồi. Thế mà khi con lớn lên thì mình lại muốn nhiều thứ hơn, muốn nó phải học giỏi, phải biết cư xử, phải bằng hoặc hơn con người khác. Nhiều khi mình làm khổ con...” Câu nói đó cứ theo tôi mãi.

Nhiều khi kỳ vọng vào người khác xuất phát từ tình yêu, từ



mong muốn được làm điều tốt nhất cho người khác mà không ý thức rằng mình đang gây áp lực cho chính người thân yêu. Trong quan hệ tình cảm cũng vậy, có rất nhiều cặp đôi cực kỳ vui vẻ khi hẹn hò - nhưng từ sau khi kết hôn lại trở nên khó chịu, khắt khe với nhau hơn vì họ có kỳ vọng cao hơn cho đối phương. Dường như khi đã trở thành một gia đình, ta có cảm giác như mình có “quyền” và “trách nhiệm” để kiểm soát, uốn nắn, và thay đổi hành vi, tính cách của vợ/chồng/con cái vì những điều này có ảnh hưởng đến đời sống chung của cả gia đình. Nhưng áp đặt kỳ vọng của mình lên người khác một cách thái quá là điều không nên; nó không những bất công, vô lý, mà còn là nguồn gốc tạo nên căng thẳng, mệt mỏi, mâu thuẫn gia đình.

Do vậy, đối với người khác, thay vì đặt kỳ vọng, hãy cố gắng đặt niềm tin. Thay vì nói (hoặc nghĩ) rằng: “Tôi kỳ vọng bạn phải làm được điều này” (thực chất là điều ta tự vẽ ra trong đầu và áp lên người khác), hãy nói: “Tôi tin là bạn có thể làm được điều này nếu bạn thực sự muốn và để tâm vào việc đó. Bạn nghĩ sao?” (kết lại bằng bằng cách mở ra câu hỏi để tạo điều kiện cho thảo luận, tìm ra có tiếng nói chung từ hai phía). Đây không phải là điều đơn giản để thực hiện vì bản tính con người luôn muốn kiểm soát tình huống, muốn người khác làm theo đúng ý mình, muốn mọi việc xảy ra càng ít sai sót nhất so với dự tính càng tốt. Nhưng qua rèn luyện hàng ngày, ta sẽ học được cách để buông bỏ sự kiểm soát, giải phóng kỳ vọng, bớt đi những giả định vô căn cứ của mình về người khác, và mở lòng hơn.

## ***Kỳ vọng vào những gì mình làm ra***

Những gì mình làm ra có thể là sản phẩm công việc, tác phẩm nghệ thuật, bài thuyết trình trước đám đông, hoặc đơn giản là phong cách thời trang mình theo đuổi, hình ảnh của mình trên mạng xã hội - tất cả những điều trước đây là “của mình” nhưng nay đã được chia sẻ cho người khác. Ai cũng có kỳ vọng về những gì mình làm ra, đó là lý do tại sao mạng xã hội với những loại bình luận, yêu thích, chia sẻ... lại thu hút nhiều đến như vậy. Đối với những người làm nghiên cứu khoa học hay làm trong lĩnh vực sáng tạo, sản phẩm là “đứa con tinh thần” thực sự. Tôi đã từng chứng kiến những giáo sư uyên bác phải cay đắng ra về giữa cuộc họp vì không chịu nổi việc nghe công trình của mình bị chỉ trích (kể cả khi chỉ trích đó mang tính xây dựng). Tôi cũng từng gặp nhiều nghệ sĩ rơi nước mắt, thậm chí bỏ nghề vì không tiếp thu được việc người khác chê bai tác phẩm của mình (trong khi đó, tác phẩm được trưng bày ra là để người đời chiêm ngưỡng, bình phẩm). Bớt đi kỳ vọng của bản thân về sản phẩm mình làm ra thực sự là một điều rất khó.

Lời khuyên tốt nhất tôi từng nghe về việc này đến từ một nữ giáo sư dạy tôi trong năm đầu học Tiến sĩ. Cô nói rằng mỗi khi nghe ai chỉ trích về công việc của mình, trước hết hít một hơi thật sâu, cố gắng đừng phản ứng lại ngay ở thời điểm đó. Nếu chỉ trích dưới dạng văn bản, hãy đọc qua một lần rồi đóng lại ngay và không nghĩ gì về nó trong ít nhất một ngày (cô khuyên nên để hẳn một tuần, nếu có thể), rồi

sau đó mới quay lại xử lý khi đầu óc đã tỉnh táo hơn. Nếu chỉ trích dưới dạng lời nói, hãy cố gắng ghi chép lại bằng tay những lời chỉ trích đó ngay tại thời điểm nói. Trong quá trình viết ra như vậy, bản thân ta cũng cảm thấy bình tĩnh hơn; có thêm thời gian (ít nhất vài giây) để kiểm chế bản thân; suy nghĩ tỉnh táo hơn và xử lý thông tin tốt hơn, tìm cách đối đáp. Từ phía người nói, họ cũng cảm thấy ta ít nhất có thái độ tập trung, tinh thần tiếp thu tốt. Sau đó, nếu có phản biện gì, ta có thể trao đổi lại nhẹ nhàng với dẫn chứng lời nói của đối phương được ghi lại rõ ràng. Lời khuyên này đã là kim chỉ nam cho tôi trong suốt những năm qua, giúp tôi vượt qua không biết bao nhiêu lần đối diện chỉ trích, góp ý, và phản biện công trình của mình.

Việc nói lỏng kỳ vọng vào sản phẩm mình làm ra sẽ giúp ta tự tin hơn và cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi bước vào những thời điểm căng thẳng. Ta sẽ nhận ra rằng không phải lúc nào cũng phải gồng mình, xù lông nhím lên mới có thể bảo vệ thành quả, chứng tỏ bản thân trước mọi người.

## **2. Biết ơn vì những gì mình đang có**

Khi có tâm trạng không vui, con người rất dễ thổi phồng lên vấn đề của mình. Ta thường cảm thấy cuộc đời thật bất công, tại sao có những người sống sung sướng, vô ưu vô lo, dường như không có việc gì đáng để bận tâm như thế, trong khi đó, mình lại thua thiệt, kém may mắn đủ điều? Nhưng khi có tâm trạng vui vẻ, con người lại rất dễ xem

thường những gì mình có được. Ta thường cho rằng đạt được những điều này là hiển nhiên, rằng những gì mình có được chưa thấm vào đâu với những người khác, và rằng phải thật nhanh chóng tiến lên đến mục tiêu cao hơn thì mới đuổi theo kịp xã hội. **Thiếu đi sự biết ơn sâu sắc vào những gì mình đang có, ta sẽ không bao giờ cảm thấy thỏa mãn với thực tại.** Dù cho có thành công đến thế nào chẳng nữa, ta sẽ vẫn thấy mình thua thiệt hơn người. Một thất bại dù là nhỏ nhoi thôi cũng khiến ta cảm thấy cả thế giới như đổ sập xuống. Đây chính là gốc rễ của những suy nghĩ tiêu cực.

Có rất nhiều cách bạn có thể làm để nhắc bản thân về lòng biết ơn, ba trong số đó có thể là **(1) nghĩ, (2) nói, và (3) viết về những gì làm mình cảm thấy may mắn và hạnh phúc hàng ngày.** Đây không nhất thiết phải là những điều lớn lao, to tát, đôi khi những thứ bé nhỏ mà ta thường bỏ qua, coi là hiển nhiên chính là những thứ có ý nghĩa sâu sắc nhất. Nghĩ về đặc quyền của mình (những gì mình may mắn có được so với người khác) là một cách đơn giản nhất để đưa bản thân về thực tại tích cực. Nhưng đôi khi, chỉ nghĩ trong đầu thôi chưa đủ, ta có thể nói ra bằng lời. Mỗi khi nhớ đến hoặc trải nghiệm một điều gì đó tích cực, hãy nói: “Tôi thật may mắn khi có được điều này trên đời” và nếu bạn cảm thấy cởi mở, hãy chia sẻ điều này với những người thân thiết - khi đó, lời nói sẽ còn thuyết phục hơn nữa với bản thân và mọi người.

Là một người viết, tôi thường chọn viết ra những điều mình cảm thấy may mắn hàng ngày. Mỗi ngày, thường vào buổi

tối, tôi để ra vài phút để viết ngắn gọn về ba điều mình cảm thấy biết ơn trong ngày. Có những ngày tôi viết chung chung như: “Tôi cảm thấy biết ơn vì mình có một đôi mắt sáng” hay “Tôi cảm thấy biết ơn vì có thêm một ngày để sống”, nhưng cũng có lúc lại chi tiết như: “Tôi cảm thấy biết ơn người bán hàng ăn đã cười với tôi và hỏi tôi hôm nay thế nào trong lúc tôi đang rất mệt mỏi” hay “Tôi cảm ơn cuộc cãi vã với X. vì nó khiến tôi nhận ra mình cần phải lắng nghe nhiều hơn”... Bạn có thể viết về bất cứ điều gì. Khi viết, hãy cố gắng viết ra những điều thật với bản thân nhất, kể cả những điều mà bình thường mình không bao giờ nói, và cảm nhận thật sâu những may mắn mà cuộc sống mang đến cho mình.

Điều kỳ diệu của phương pháp này là không chỉ giúp ta cảm thấy tốt ngay ở thời điểm viết mà thậm chí trong ngày, khi gặp một cử chỉ đẹp hoặc một điều gì đó khiến ta hạnh phúc, ta sẽ có phản xạ ghi nhớ để viết lại cuối ngày. Luyện tập phản xạ ghi nhớ và nhắc lại về lòng biết ơn sẽ giúp bạn nhận ra được nhiều hơn những nét đẹp giản dị trong cuộc sống và thấy mình may mắn hơn, hạnh phúc hơn hàng ngày.

### **3. Ngừng so sánh bản thân và ngừng ghen tỵ với người khác**

So sánh bản thân là thói quen thường ngày của con người. Nếu để ý, bạn sẽ nhận thấy mình thường xuyên đem bản

thân ra so sánh với người khác, so sánh từ ngoại hình, phong thái, đến suy nghĩ, nhận thức. So sánh để thấy mình tốt đẹp hơn người khác, và so sánh cũng để thấy mình thua kém hơn họ. Một số người cho rằng so sánh với những người giỏi hơn sẽ giúp tạo động lực để cải thiện bản thân; nhưng đối với nhiều người khác, so sánh như thế chỉ khiến họ trở nên nhụt chí, mất động lực hơn mà thôi. Tương tự với so sánh, ghen tỵ cũng là bản tính thông thường của con người, không có ai có thể khẳng định rằng mình chưa từng đố kỵ, so đo với người khác. Tuy nhiên, cùng với sự phát triển của mạng xã hội như Facebook, Instagram,... ta dường như so sánh bản thân nhiều hơn, thường xuyên hơn, và khó kiểm soát hơn. Nhiều nghiên cứu tâm lý học gần đây đã chỉ ra rằng việc sử dụng mạng xã hội thường xuyên khiến con người trở nên tiêu cực và khắt khe hơn với bản thân.

Có câu: **“So sánh là một cuộc chiến bại”**, ý nói dù bạn có là ai, dù cho có thành công, hạnh phúc đến mức nào, khi làm phép so sánh với người khác, bạn sẽ luôn tìm ra một điểm nào đó khiến mình cảm thấy kém cỏi hơn - bạn sẽ luôn là người thua cuộc! So sánh chỉ khiến ta cảm thấy thất vọng về bản thân, thấy xã hội tiêu cực đầy rẫy bất công, thấy ai ai cũng may mắn hơn mình. Vậy làm sao để ngừng so sánh bản thân và ngừng ghen tỵ với người khác?

***Hiểu rằng mọi so sánh đều là khập khiễng***

Có vô vàn yếu tố tạo nên sự thành công của mỗi người, không ai giống ai, và không thành công nào đến chỉ nhờ vào may mắn. Hầu hết mọi người chỉ chia sẻ thành quả của mình mà ít khi kể lại những khó khăn, vất vả, hy sinh đã phải bỏ ra để đạt được thành quả cuối cùng. Vì vậy, đem bản thân ra so sánh khi chưa biết hết thông tin về người khác là bất công cho chính mình.

Trước khi tôi viết blog The Present Writer và bắt đầu cởi mở hơn về những vất vả, khó khăn, thất bại tôi từng trải qua trên hành trình của mình, nhiều người từng nghĩ rằng tôi đang sống một cuộc sống trên mây. Tôi còn nhớ khi bài viết đầu tiên về hành trình đi học của mình trên đất Mỹ, nhiều bạn học và người quen lâu năm không liên lạc bất chợt gửi tin nhắn cho tôi. Họ nói rằng nếu không nhờ bài viết, họ sẽ không bao giờ hiểu được tôi đã trải trật như thế nào để được đi học và xoay xở cuộc sống ở một đất nước xa lạ, họ từng nghĩ tôi là đứa may mắn nhất, sung sướng nhất. Tôi đã khóc khi đọc những tin nhắn này, bởi vì trong những ngày tháng khó khăn nhất, tôi từng phát ghen với những người bạn mình được ở gần bố mẹ, có gia đình và công việc ổn định, sống cuộc sống ít căng thẳng, áp lực.

Bạn thấy đấy... Mọi so sánh đều là khập khiễng.

### ***Suy nghĩ thấu đáo khi sử dụng mạng xã hội***

Như đã viết, mạng xã hội là khởi nguồn của những đổ kỵ,

soi mói, khiến ta khó kiểm soát được luồng suy nghĩ tiêu cực và không ngừng so sánh bản thân với người khác. Để rèn luyện tư duy tích cực, ta nên bắt đầu suy nghĩ thấu đáo hơn khi sử dụng mạng xã hội.

Thứ nhất, khi đọc được thông tin cập nhật từ người khác, hãy hiểu rằng đó chỉ là một phần cuộc sống của họ. Bên cạnh một bộ phận nhỏ những người “sống ảo” thì phần đông mọi người thường chỉ đưa lên mạng những khoảnh khắc vui vẻ nhất, những bộ quần áo đẹp nhất, những trạng thái tốt nhất... của mình. Vì vậy, bạn không cần phải bỏ tâm trí vào so sánh cuộc sống của mình với họ. Nếu bạn nhận thấy mình thường xuyên so sánh và cảm thấy khó chịu khi đọc cập nhật của người khác (có thể là những người “sống ảo”, xem bản thân là trung tâm của vũ trụ, hoặc luôn tiêu cực, hoặc đơn thuần chỉ là tạo cảm giác không vui cho bạn), bạn có thể ngừng kết bạn (unfriend) hoặc ngừng theo dõi (unfollow) để tạm thời làm dịu tư tưởng của mình. Hãy tiếp tục theo dõi những người bạn tốt và những trang mạng xã hội tích cực để đọc những điều truyền cảm hứng cho bạn mỗi ngày.

Thứ hai, vì so sánh và ghen tỵ là từ cả hai phía, chúng ta nên cân nhắc trước khi đưa cập nhật của mình lên mạng xã hội. Hãy đặt mình ở phía người đọc và nghĩ xem chia sẻ của mình khiến người khác cảm thấy như thế nào. Bạn hoàn toàn có thể đăng tải hàng trăm tấm ảnh, hàng chục album chỉ cho một chuyến đi du lịch ngắn ngày, bạn hoàn toàn có thể khoe những bộ sưu tập quần áo, giày dép, xe cộ của mình đáng giá bao nhiêu, bạn cũng hoàn toàn có thể chỉ



chọn chia sẻ thành công của mình và viết về nó một cách dễ dàng như thể mọi thứ đều từ trên trời rơi xuống... Bạn có quyền làm tất cả những điều này, và hơn thế nữa. Nhưng hãy nhớ rằng việc làm nào cũng có hệ quả của nó. Việc chỉ chọn đưa ra những thứ đẹp nhất trong cuộc đời mình không chỉ tạo ra một hình ảnh phiến diện về con người bạn, mà còn tạo ra phản ứng trái chiều cho người khác, khiến họ cảm thấy không thể ngừng so sánh, suy nghĩ tiêu cực về bản thân.

Bản thân tôi cũng không phải là người hoàn hảo trên mạng xã hội, nhưng những gì tôi thể hiện ngày hôm nay đã khiêm tốn và có suy nghĩ hơn trước rất nhiều. Giờ đây, tôi chỉ chọn đăng những điều thật nhất về cuộc sống hàng ngày của mình, chỉ chọn cập nhật những cột mốc thành công có ý nghĩa nhất (cùng cái giá phải trả để có được thành công ấy), và ngừng hẳn những chỉ trích, than vãn vô nghĩa. Tôi khuyến khích bạn thử thực hiện những thay đổi này, bắt đầu bằng việc đánh giá lại những chia sẻ của mình trong quá khứ và “thanh tẩy” trang mạng xã hội của mình. Không chỉ bạn trong tương lai, mà những người quen của bạn sẽ cảm ơn về điều này.

### ***Trân trọng những giá trị của mình***

Nếu bạn biết rõ những giá trị riêng của mình (ví dụ, bằng việc nghĩ, nói, và viết ra những điều tích cực hàng ngày), bạn sẽ nhận ra rằng bản thân mình có những thế mạnh mà

người khác không thể chạm tới được. Chỉ khi biết yêu và trân trọng chính mình, bạn mới có thể tự kéo bản thân ra khỏi hố đen tiêu cực của so sánh và ghen tỵ. Như một người thầy của tôi từng nói: “Khi ta bắt đầu ngừng so sánh, ta bắt đầu biết đến tự do”. (Đọc thêm trong *Chương 6: Cá nhân*).

#### **4. Tập trung vào những thứ ta có thể kiểm soát**

Đa phần con người khi gặp khó khăn thường nghĩ đến rất nhiều thứ trên đời và muốn kiểm soát tất cả: Tại sao mọi chuyện lại như thế? Tôi phải làm thế nào để xoay chuyển cục diện? Lỗi này là do ai? Có phải tôi là nguyên nhân của vấn đề này? Làm sao để người ta thay đổi ý kiến về mình?... Tuy nhiên, sự thật là chúng ta chỉ có thể tạo ảnh hưởng đến những gì ở trong tầm kiểm soát của mình mà thôi. Ta cũng không có khả năng đoán trước được tương lai, nên những gì ta có thể làm chỉ thực hiện được ở hiện tại.

Ví dụ, rất nhiều người lo lắng đến mất ăn mất ngủ khi nộp đơn xin việc/du học/thăng chức... nhưng lo lắng thực sự không giải quyết được vấn đề gì vì kết quả không hoàn toàn nằm trong tay mình. Những gì ta có thể làm chỉ là chuẩn bị hồ sơ đầy đủ, trang bị tốt cho mình những kỹ năng cần thiết, thể hiện tốt nhất trong những việc mình đang làm, và nắm lấy cơ hội khi có thể. Những thứ còn lại, hãy tin là chúng sẽ dần dần tự dàn xếp ổn thỏa. Cũng có nhiều người đau khổ vì mối quan hệ căng thẳng với người

khác (có thể là bạn đời, người yêu, người thân trong gia đình, đồng nghiệp...) và không ngừng nghĩ cách thay đổi cách nhìn của họ về mình. Nhưng sự thật là ta không thể tác động để thay đổi người khác và ta cũng không hiểu hết thực chất họ đang nghĩ gì về mình, vậy hãy cứ là chính mình, sống tử tế và thể hiện tình yêu thương với tất cả mọi người, rồi thời gian sẽ cho ta biết mối quan hệ nào là xứng đáng.

Mỗi lần cảm thấy lo lắng vì ý muốn kiểm soát mọi thứ chi phối cuộc sống của mình, tôi thường hít một hơi thật sâu và nghĩ: “Tất cả những gì tôi có thể làm là làm hết mình” (All I can do is do my best). Đối với những gì tôi biết là trong tầm kiểm soát, tôi sẽ cố gắng hết sức để làm trọn vẹn phần việc của mình. Toàn bộ những thứ còn lại, tôi chọn cách buông bỏ. Nếu tôi thành công, đó sẽ là một thành công xứng đáng vì công sức tôi đã bỏ ra. Nhưng nếu tôi thất bại, đó cũng là một thất bại nhẹ nhàng vì tôi đã làm hết sức mình.

Học cách phân biệt những gì có thể và không thể kiểm soát là chìa khóa để vượt lên mọi khó khăn với một tư duy tích cực. Cho đến cuối cùng, những gì ta có thể làm được chỉ là hữu hạn. *All we can do is do our best!*

## **5. Gửi ra ngoài nguồn năng lượng tích cực**

Năng lượng tích cực đến từ cả bên trong và bên ngoài. Ta có thể tập trung vào những gì trong tầm kiểm soát, ngừng

so sánh bản thân và ghen tị với người khác, biết ơn những gì mình đang có, và đặt đúng mức kỳ vọng để nuôi dưỡng sức mạnh nội lực từ bên trong. Nhưng đó vẫn là chưa đủ. Không ai có thể duy trì mãi một tư duy tích cực nếu xung quanh mình toàn những người tiêu cực, nhìn đâu cũng thấy xấu xa, đen tối. Và có một tư duy tích cực bên trong cũng chẳng để làm gì nếu ta hành xử ra bên ngoài không tốt với người khác. **Ta chỉ có thể giữ lại nguồn năng lượng tích cực cho mình một khi đã gửi nó đi ra ngoài vũ trụ.** Cho đi là để nhận lại.

### ***Không phạm tội với lời nói của mình***

“Không phạm tội với lời nói của mình” là thỏa ước đầu tiên mà Don Miguel Ruiz đúc kết trong cuốn *Bốn thỏa ước - Chỉ dẫn thiết thực để đạt đến tự do cá nhân* <sup>[10]</sup>. Tác giả cho rằng lời nói là sức mạnh lớn nhất của con người. Một lời tốt đẹp có thể đưa người ta lên mây xanh, nhưng một lời nói xấu xa có thể đưa người ta xuống bùn đen. Lời nói có thể trở thành “lời nguyên” ám ảnh con người tới suốt đời.

*Có ai trong chúng ta khi còn nhỏ từng bị chê là xấu, là lùn, là thấp, là kém thông minh?* Điều này ảnh hưởng đến con người trưởng thành của ta như thế nào? Lời nói có sức mạnh đáng sợ vì nó có thể khiến ta coi thường bản thân. Nếu ta tin rằng lời người khác nói về mình là thật, ta cũng sẽ tự nhắc đi nhắc lại những điều này trong đầu, và không sớm thì muộn, nó cũng trở thành sự thật. **“Khẩu nghiệp”**

**tiếp tục lan ra khi ta nói xấu hay đưa chuyện về người khác.** Don Miguel viết, sở dĩ nhiều người thích ngồi lê đôi mách bởi vì nó khiến con người thấy gần nhau hơn, thấy mình đẹp hơn, vui hơn, được coi trọng hơn khi biết người khác xấu xí, đau khổ, không được coi trọng. Nhưng đây cũng là nguồn cơn khiến con người đau khổ trong khi tiếp tục gieo rắc đau khổ cho người khác.

Bản thân tôi cũng từng nhận được nhiều “lời nguyên” từ khi còn nhỏ: “Vẽ không đẹp”, “không học giỏi Toán”, “dốt tiếng Anh”, “vụng việc nhà”, “chỉ được cái cần cù bù thông minh”, “cao quá/thấp quá”, “gầy quá/béo quá”... Tất cả những lời nói tưởng chừng vu vơ này của người lớn lâu ngày tích tụ thành một cái hố đen tiêu cực thăm thẳm trong tâm hồn tôi. Chúng từng tước đi của tôi rất nhiều cơ hội, khiến tôi luôn cảm thấy mình dù có cố gắng đến thế nào cũng chưa là đủ và mất đi rất nhiều tự tin vào bản thân.

Những năm gần đây, khi đã trưởng thành hơn, tôi nhận ra rằng một khi tôi không quan tâm đến người khác nghĩ gì và không cần cảm thấy phải chứng minh cho ai hết, tôi mới dần “hóa giải” được những lời nguyên này để làm điều mình muốn. Đồng thời, tôi cũng tránh tham gia những câu chuyện ngồi lê đôi mách, hạn chế nói về người khác sau lưng họ và ngừng nghe người khác tào lao về mình. Sống và làm việc trong môi trường nhiều phụ nữ, việc không tham gia ngồi lê đôi mách có thể khiến tôi có vẻ khó gần và ít “thú vị” hơn đối với một số người. Nhưng đối với tôi, đó không phải là giá trị quan trọng của cuộc sống. Tôi biết tôi là ai, có sống tốt hay không, có ảnh hưởng như thế nào tới

mọi người, đó mới là điều quan trọng.

**Nếu bạn chưa thể đem lại ảnh hưởng gì tích cực đến mọi người xung quanh thì ít nhất, hãy ngừng nói những điều tiêu cực về họ. Đừng phạm tội với lời nói của mình!**

### ***Hành xử tốt với mọi người xung quanh***

Trong cuộc sống hàng ngày, hành xử dễ chịu có thể chỉ đơn giản là bạn đón mọi người bằng một nụ cười và giải quyết mọi việc với thái độ nhẹ nhàng, lịch sự. Điều này không có nghĩa là bạn phải đón ý người khác, hay phải sống khác với con người thật của mình; tất cả chỉ cần giữ ở mức độ tự nhiên, hòa nhã, thân thiện. Sẽ có những hoàn cảnh, để bảo vệ những điều mình tin tưởng, bạn cũng phải quyết liệt, lớn tiếng, nhưng đó không có nghĩa là xù lông nhím, khắc nghiệt với người khác. Ai cũng có những vấn đề riêng. Nếu bạn để ý đến bạn học, thầy cô giáo, đồng nghiệp, hay cấp trên của mình, bạn sẽ nhận ra rằng họ cũng là con người, cũng có gia đình, cũng có những lỗi lầm và lo lắng riêng. **Không ai có cuộc sống hoàn hảo cả. Và chúng ta thực ra không khác xa nhau đến thế.**

Cư xử dễ chịu với mọi người không những làm cho người khác cảm thấy tốt hơn, mà còn là cách hữu hiệu nhất để rèn luyện tư duy tích cực hàng ngày. Bây giờ, mỗi lần nhận được nụ cười thân thiện của người lạ trên đường hay nghe

câu nói: “Have a good day!” (Chúc một ngày tốt lành!), tôi lại nghĩ rằng họ cũng đang rèn luyện tư duy tích cực như mình và thấy có động lực để sống tích cực hơn.

### ***Tỏ đi dòng “nước trong”***

Lần đầu tiên tôi nghe về khái niệm “nước trong” và “nước đục” là từ podcast về trải nghiệm cuộc sống của Benny Hsu có tên là “Get Busy Living” (Bận rộn để sống). Nói một cách ngắn gọn, khái niệm này xoay quanh việc chúng ta nên để ý xem hàng ngày mình đón nhận những thông tin gì, tích cực (“nước trong”) nhiều hơn hay tiêu cực (“nước đục”) nhiều hơn. Sau khi đánh giá được những điều đó, ta cần tư duy làm sao để có thể thanh tẩy tâm hồn bằng việc lọc bỏ đi phần “nước đục” và rót thêm vào đó dòng “nước trong”.

Benny kể rằng khi anh còn làm việc trong một nhà hàng ăn (và chán công việc đó đến tận cổ!), mỗi lần đến giờ nghỉ, anh lại đọc những tờ báo địa phương sẵn có trong nhà hàng. Vì báo toàn giật tít những chuyện cướp của, giết người, tham nhũng, tệ nạn,... mỗi khi đọc xong anh luôn cảm thấy chán nản với cuộc sống và không thể không than phiền về xã hội. Vì tự mình “tiêm” vào đầu những dòng “nước đục” này hàng ngày, Benny nói anh trở nên nhụt chí, không có động lực để suy nghĩ tích cực vào tương lai của chính mình. Chỉ đến khi chạm tới đáy cùng của tuyệt vọng, anh mới quyết định vùng dậy, bỏ hết báo lá cải, tắt tivi,

ngừng xem tin tức trên mạng, tập trung vào phát triển bản thân và kinh doanh cá nhân bằng cách đọc thêm nhiều sách hay, nghe nhiều podcast/radio tích cực (“nước trong”). Cuối cùng, anh cũng bỏ được công việc ở nhà hàng và trở thành một doanh nhân thành đạt.

Tôi cũng có trải nghiệm tương tự đối với việc đọc tin tức trên Facebook. Bản thân tôi không phải là người hay chia sẻ những tin tức tiêu cực trên Facebook, trừ những việc cần tố cáo cái xấu hay vận động thay đổi xã hội tích cực. Tuy nhiên, mỗi lần lên Facebook là tôi lại bị cuốn vào hàng loạt những thông tin mọi người chia sẻ lại, phần nhiều để chỉ trích và chửi bới người khác. Đây đều là những dòng “nước đục” - không những làm vẩn đục tư tưởng của mình mà còn lan sang những người khác cùng sử dụng mạng xã hội. Bởi vậy, nếu bạn không đồng tình với chia sẻ của ai trên Facebook, bạn có thể ngừng theo dõi người đó, đừng nên bện tâm bình luận hay chia sẻ lại quan điểm của họ để chửi bới, lên án - những điều này chỉ làm cho dòng “nước đục” càng ngày càng lan rộng - đúng như mong muốn của những người thích gây sự chú ý. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy bức xúc với xã hội và lượng thông tin độc hại trên mạng, đừng chỉ nói suông! Hãy hành động để tạo ra và lan tỏa thêm nhiều dòng “nước trong”. Hành động có thể đơn giản chỉ là bình luận hoặc chia sẻ lại những bài viết có tâm, có ích cho cuộc sống hoặc tự viết ra những suy nghĩ của mình về điều mà bạn tâm huyết.

*Nhìn lại trang Facebook của mình, bạn đang lan tỏa “nước trong” hay “nước đục”?*



## TÓM TẮT

**Nếu bạn cảm thấy mình đang trở nên tiêu cực, hãy bắt đầu:**

1. Đặt lại mức kỳ vọng.
2. Biết ơn vì những gì mình đang có.
3. Ngừng so sánh bản thân và ngừng ghen tị với người khác.
4. Tập trung vào những gì trong tầm kiểm soát.
5. Gửi nguồn năng lượng tích cực ra bên ngoài.

**Tôi tin rằng,**

The best is yet to come - for me, for you, and for everyone. *(Điều tốt đẹp nhất vẫn chưa tới - cho tôi, cho bạn, và cho tất cả chúng ta.)*

-----

[9] Tác phẩm “AQ chính truyện” (Lỗ Tấn)

[10] Bốn thoả ước bao gồm: 1. Không phạm tội với lời nói của mình (Be impeccable with your words); 2. Không quy mọi việc về mình (Don't take anything personally); 3. Không giả định, phỏng đoán (Don't make assumption); 4. Luôn làm hết khả năng của mình (Always do your best).

## PHẦN 3 HÀNH ĐỘNG

### CHƯƠNG 6: CÁ NHÂN

*Minimalism*

*It forces me to look into myself*

*And*

*It's f\*cking scary!*

*Chủ nghĩa tối giản*

*Nó buộc tôi phải nhìn vào chính mình*

*Và*

*Điều đó đáng sợ vô cùng!*

Đây là những dòng đầu tiên tôi viết vào *Morning Pages* (những trang viết buổi sáng) của mình hai năm trước. Cho đến tận bây giờ, đọc lại những dòng này vẫn khiến tôi cảm thấy gai người. Bởi vì nó là sự thật, thật đến gai người.

*Đối diện với bản thân là một điều rất khó.*

Rất dễ để mỗi khi cảm thấy buồn chán, bế tắc, thiếu tự tin,

ta lại lao ra đường để tiêu tiền, tiêm liều “doping” mua sắm vào mạch máu, để làm tê đi cảm giác bất ổn ở bên trong. Rất dễ để mỗi khi có mâu thuẫn xảy ra trong một mối quan hệ, ta lại ném mình vào những cuộc vui, những chuyến du lịch, những đợt công tác... để tránh né một cuộc đối thoại thẳng thắn. Rất dễ để mỗi khi cảm thấy sợ thất bại, ngại khó khăn, ta lại trì hoãn, lại viện lý do bận rộn những việc không tên để an ủi bản thân rằng mình “không có thời gian” để bắt tay vào làm công việc chính quan trọng.

*Nhưng Chủ nghĩa tối giản buộc ta phải đối diện với bản thân và thành thật hơn với chính mình.*

Tối giản hóa cuộc sống khiến ta nhìn lại những gì mình đang sở hữu, đánh giá lại thói quen hàng ngày của mình, đặt ra cho mình những câu hỏi: ***Từ trước đến nay ta đã và đang sống như thế nào? Đâu mới là những điều thực sự quan trọng và có ý nghĩa tích cực cho cuộc sống? Ta đang sống cho hiện tại, quá khứ, hay tương lai?*** Không còn có thể trốn chạy hiện tại nữa. Không còn có thể bầu víu vào liều “doping” mua sắm nữa. Không còn trì hoãn, bao biện, tránh né thất bại được nữa. **Ta còn lại những gì? Và quan trọng hơn, ta là ai?** Đột nhiên, cuộc sống bỗng trở nên rõ nét, thực tế, thô nguyên; con người bỗng trở nên trần trụi dưới đôi mắt của chính mình, hoàn hảo và không hoàn hảo, tốt và xấu, thiên thần và ác quỷ. Ta tự đối diện với chính mình.

Người ta vẫn thường nói, con người có nhiều cách để trưởng thành, bạn trưởng thành khi học thêm được điều

mới, trưởng thành khi có người khác chỉ ra cho mình một con đường, và trưởng thành khi vấp ngã và tự đứng lên. Nhưng đôi khi, tôi cảm thấy chúng ta, đặc biệt là những người trẻ, tốn quá nhiều thời gian để **chờ đợi cơ hội được trưởng thành**. Chúng ta chờ đợi một cuốn sách có thể khai sáng đầu óc ta qua khỏi cơn u mê; chúng ta chờ đợi một vĩ nhân, một người truyền cảm hứng cho ta con đường đi phía trước; chúng ta thậm chí *chờ đợi thất bại* để được tỉnh giấc và tìm thấy chính mình. Nhưng chúng ta quên mất rằng, việc học có thể đến *từ bên trong*; ta có thể trưởng thành từ trong suy nghĩ, tâm tưởng, và có thể thay đổi từ chính những gì đang diễn ra trước mắt hàng ngày.

**Thay đổi, về bản chất, phải xuất phát từ bản thân mình.** Chúng ta không cần phải đợi ai đó đến để ban cho ta quyền được thay đổi; chúng ta không cần đợi đến một chuyến đi nước ngoài, một công việc mới, một căn nhà mới để có quyền nhìn cuộc sống theo cách khác đi; và chúng ta không cần đợi đến khi mình thất bại, vấp ngã rồi mới cảm thấy có quyền bắt đầu tìm hiểu lẽ sống đời mình. Chúng ta có thể làm tất cả những điều này, ngay ngày hôm nay, chính tại thời điểm này, bằng cách nhìn lại bản thân mình và những gì ta đang làm hàng ngày.

## **ÍCH KỶ & YÊU BẢN THÂN**

Từ khi còn rất nhỏ, tôi đã thể hiện tình cách là một đứa trẻ hướng nội, hay tư duy và làm việc độc lập, có nhiều đam mê, hoài bão, tò mò về mọi thứ xung quanh, nhưng luôn giữ

suy nghĩ thầm kín cho riêng mình. Tôi không hoàn hảo nhưng những gì tôi đạt được ngày hôm nay phần lớn chính nhờ sự vươn lên từ nền tảng tình cách ban đầu ấy. Tuy nhiên, những nét đặc trưng này cũng là cơ sở để rất nhiều người, trong rất nhiều năm, gọi tôi bằng một từ: **“ích kỷ”**. *“Con muốn đi xem phim một mình để thử cảm giác ngồi hàng ghế đầu? Sao con ích kỷ thế!”* hay *“Mày là con gái mà sao lại bảo anh rửa bát? Mày ích kỷ thế!”* hay *“Cậu không đi chơi với cả nhóm để ở nhà đọc sách? Cậu ích kỷ thế, không nghĩ đến ai khác à?”* hay *“Em từ chối hẹn gặp cậu kia vì em muốn tập trung làm hồ sơ du học? Sao em ích kỷ thế! Làm quen kết bạn thôi cũng không cho à?”* hay gần đây nhất, *“Cháu không muốn có con ngay sau khi lấy chồng để ổn định học tập với công việc? Ồi giờ ơi, sao cháu ích kỷ thế?! Sao bọn trẻ thời nay ích kỷ thế không biết, chả biết thương cho bố mẹ cứ lo là lo suốt thôi”*... vân vân và vân vân... Bạn sẽ ngạc nhiên nếu để ý muôn vàn các lý do trên đời, chỉ cần liên quan đến việc đặt ưu tiên cá nhân lên trên hoạt động của đa số hoặc đi chệch ra khỏi xu hướng chung của xã hội sẽ được chụp cái mũ “ích kỷ” nhanh và nhiều đến như thế nào.

Lớn lên với hai chữ “ích kỷ” khắc trên trán, tôi dường như chấp nhận việc mình là một đứa ích kỷ từ trong trứng nước như một sự thật không thể bàn cãi. Thậm chí, tôi chấp nhận luôn rằng dù mình có cố gắng thay đổi đến đâu, có quan tâm đến người khác nhiều như thế nào thì trong mắt mọi người tôi vẫn là một đứa ích kỷ, vì vậy chẳng có lý do gì để kiểm chứng xem điều người khác nghĩ và nói về mình có đúng hay không.

Nhưng càng trưởng thành hơn và va chạm nhiều hơn ngoài xã hội, tôi càng cảm thấy khó hiểu về cách mọi người và cách xã hội định nghĩa về “ích kỷ”. Đặc biệt, trong những năm đầu của tuổi 20, tôi hoạt động tình nguyện rất nhiều. Tôi dạy học không lương ở rất nhiều trường khó khăn xa trung tâm thành phố; tôi kêu gọi quyên góp ở nhiều tổ chức cho các dự án tình thương, mái ấm; tôi làm ngày làm đêm các công việc thiện nguyện vì tôi cảm thấy từ tận bên trong mình muốn được sống có ích, chứ không phải vì một hai dòng đánh bóng hồ sơ nộp học bổng hay xin việc. Tôi thực sự đã sống rất hết mình. Cho đến một ngày, một người bạn trong tổ chức tình nguyện viết bài về hoạt động xã hội của tôi; trong bài viết, bạn khẳng định tôi là “*người có một trái tim lớn*”. Tôi còn nhớ mình đọc đến cuối bài viết đó và tự hỏi: ***Làm sao một người với “trái tim lớn” có thể cùng lúc là một người “ích kỷ”?***

Cũng trong khoảng thời gian đó, tôi bắt đầu nhìn nhận rõ hơn về mọi người xung quanh, đặc biệt là những người từng nhận xét tôi là “ích kỷ”. Họ có thể không hay ở một mình, không có những thói quen độc lập; họ có thể hướng ngoại hơn, ăn nói khéo léo hơn, và nhìn bề ngoài hòa đồng, vì lợi ích của số đông hơn tôi rất nhiều. Nhưng điều đó không có nghĩa là họ không ngấm ngấm bên trong giắt dây cho lợi ích cá nhân, họ khéo léo đặt bản thân lên trên người khác, họ tỏ thái độ khi có bất kỳ điều gì xảy ra trái với ý mình, và họ thường xuyên ghen tỵ, chà đạp những người yếu thế hơn một cách âm thầm, thủ đoạn. Đó là lúc tôi thực sự nghi ngờ về cách mọi người dùng từ “ích kỷ” để đánh giá về người khác và đồng thời, nhận ra thói quen đồng ý vô điều kiện

việc mình là một đứa “ích kỷ từ trong trứng nước” đã gây ra cho tôi nhiều vấn đề về bản ngã như thế nào khi là một người trưởng thành: Thiếu tự tin, thiếu quyết đoán, không dám nói ra suy nghĩ của mình, ngại va chạm với người khác, không biết cách chăm sóc bản thân, dè dặt khi thể hiện điểm mạnh của mình...

Sau này khi theo đuổi ngành giáo dục và học thêm về tâm lý học, tôi nhận ra rằng phần lớn mọi người **lầm lẫn** hai khái niệm **“ích kỷ” (selfish)** và **“yêu bản thân” (self-love)**. Có rất nhiều tài liệu, nghiên cứu, và ý kiến khác nhau để đưa ra định nghĩa và phân biệt hai khái niệm này. Nhưng nếu để hiểu một cách đơn giản, theo quan điểm của tôi, ích kỷ có nghĩa là bạn đặt quyền lợi của bản thân lên trước nhất, không quan tâm đến hay thậm chí không ngại làm tổn thương người khác vì quyền lợi của mình. Còn yêu bản thân là trân trọng các giá trị tại thân, chấp nhận cả điểm mạnh và yếu của mình, vẫn quan tâm đến người khác nhưng không quên đi nhu cầu thiết yếu của bản thân mình. Ích kỷ có thể đáng lên án. **Nhưng yêu bản thân là một trong những điều tuyệt vời nhất con người có thể làm cho chính mình.** Yêu bản thân giúp cho con người tự nâng cao giá trị của mình (mà không cần đến bất cứ tiền bạc, danh vọng, hay phục sức bên ngoài), tự tin, quyết đoán, độc lập, có khả năng chăm sóc tốt cho bản thân và quan tâm giúp đỡ những người xung quanh.

Ví dụ, vì tôi là người hướng nội nên tôi không thể lúc nào cũng gặp gỡ, hỏi han, trò chuyện mọi người liên tục; tôi cần không gian và thời gian riêng tư để tái tạo năng lượng cá



nhân và làm những việc tôi thích. Điều này có thể khiến nhiều người nghĩ là tôi ích kỷ, thiếu hòa đồng; nhưng chính vì có khoảng thời gian một mình quan trọng ấy, tôi mới có thể trở lại mạnh mẽ hơn, tự tin hơn, và mới có thể dành nhiều tình cảm hơn cho mọi người.

Tất nhiên, ranh giới giữa ích kỷ và yêu bản thân không phải quá rõ ràng. Vì vậy, mọi người thường xuyên phải tự đánh giá xem mình đang ở đâu, mình đang hành xử như thế nào, để việc yêu bản thân không biến thành ích kỷ hay tự mãn thái quá.

Dưới nền văn hóa Á Đông, yêu bản thân rất dễ bị quy chụp là ích kỷ, và những yếu tố cá nhân luôn bị đè nén bởi các giá trị tập thể, đặc biệt đối với phụ nữ - những người thường được xã hội gán cho “thiên chức” hy sinh vì người đàn ông trong gia đình, vì chồng, vì con đến mức quên mình. **Nhưng sự thật là nếu bạn không yêu, chăm sóc và tôn trọng bản thân, bạn sẽ không thấy hạnh phúc khi chăm sóc người khác, và những người vì họ mà bạn hy sinh cũng sẽ không hiểu được hết sự hy sinh của bạn.** Không có gì tồi tệ đối với một con người hơn là hy sinh cả cuộc đời mình cho người khác nhưng cảm thấy không được đền đáp xứng đáng, cảm thấy như lúc nào mình cũng chịu thiệt thòi, và luôn muốn quay ngược lại thời gian để thay đổi cuộc đời mình khác đi. Nhưng cũng không có gì vui vẻ cho người được nhận sự hy sinh đó khi ngày ngày nghe căn vặn, rồi oằn lưng chịu áp lực phải báo đáp, và tệ hơn cả, họ cảm thấy mình không xứng đáng để có được hạnh phúc.

Do vậy, tất cả mọi người, đặc biệt là phụ nữ, nên dành nhiều thời gian cho mình, **dùng quỹ thời gian trống để làm tất cả những gì bạn thích làm (không chỉ những điều bạn nên làm)**, tự tin vào những giá trị tốt đẹp của bản thân, và thường xuyên thể hiện ra bên ngoài. Mỗi người có thể có cách hiểu và cách yêu bản thân khác nhau. Nhiều người thể hiện tình yêu bản thân bằng cách mua sắm cho mình những thứ mình mong muốn từ lâu - điều này cũng không có gì sai cả, chỉ cần kiểm soát tốt lượng đồ đạc vào ra, ý nghĩa của mỗi món đồ mua về để không biến đây thành cơn nghiện mua sắm. Có những người lại thể hiện tình yêu bản thân bằng việc viết và nói ra những điều tuyệt vời nhất về họ hoặc những gì họ đã đạt được mỗi sáng để tự tin khi bắt đầu một ngày mới - đây cũng là một cách hiệu quả để luyện tập thể hiện lòng biết ơn. Đối với tôi, yêu bản thân đơn giản là dành ra 10 phút mỗi tối rửa mặt sau một ngày làm việc mệt mỏi, hoặc dành hẳn một ngày trong tuần không làm gì cả mà chỉ đọc sách, uống trà, xem phim, hay cũng có thể là một tiếng đi bộ một mình quanh khu phố gần nhà khi chiều buông xuống mát mẻ. Dù ở hình thái nào đi chăng nữa, yêu bản thân là một điều không thể thiếu trong cuộc sống của con người và không có lý do gì chúng ta cảm thấy xấu hổ hay tội lỗi khi thể hiện tình yêu này với chính mình.

## **NUÔI DƯỠNG MỘT CÁI TÔI KHỎE MẠNH**

Khi bắt đầu tối giản hóa cuộc sống, tôi nhận ra mình có rất nhiều thời gian trống, nhiều hơn tôi từng tưởng tượng rất

nhiều. Trước đây, có nhiều lúc tôi cảm thấy bận rộn tới mức nghẹt thở, tưởng như cuộc sống là bão táp vù vù, còn tôi như một con chim non bay ngược chiều gió, không ngừng đập cánh, quẫy đạp hòng đi về phía trước. Nhưng từ khi thay đổi lối sống, nhìn nhận lại những gì mình đang có, và đánh giá lại hiện tại của mình, tôi nhận ra cuộc sống không đáng sợ đến thế, chỉ có chính tôi mất kiểm soát về thời gian và tạo ra áp lực quá lớn cho mình. Nói cách khác, tôi bận rộn, nhưng không bận rộn đến thế. Nếu bỏ đi khoảng thời gian hàng ngày tôi vùi đầu vào các trang mua sắm, loạn lên để tìm một món đồ mặc mỗi sáng, lo lắng vì những việc không thể kiểm soát được trong tương lai, trì hoãn làm những gì mình đáng ra phải làm, bỗng nhiên tôi thấy dôi ra rất nhiều thời gian.

Vốn là một người luôn “bận rộn”, nay bỗng chốc không còn cần vội vã nữa, tôi trở nên vô cùng hoang mang. Thời gian đầu, tôi không biết mình nên làm gì cho quỹ thời gian mới này; cuộc sống đột nhiên chậm lại, im lặng tới đáng sợ; tôi cảm thấy một sức ép mới thúc mình phải làm một điều gì đó ngay bây giờ. Nhưng sau một thời gian, tôi nhận ra rằng **khoảng thời gian trống này thực sự là một món quà từ cuộc sống** để tôi có thể lặng yên, nghiêm túc nhìn lại bản thân mình và nuôi dưỡng một cái tôi khỏe mạnh từ bên trong. Tôi học được rất nhiều điều từ chính bản thân mình trong quãng thời gian này - những điều mà trước đây tôi nghĩ cần đến trường lớp, sách vở, hay ai đó truyền cảm hứng mới học được hóa ra đã vốn có từ bên trong con người, tôi chỉ cần đầu tư thời gian và tâm trí để đào sâu học hỏi và phát triển những gì mình đang có. Đây có lẽ là

bài học lớn nhất cho tôi từ khi biết đến Chủ nghĩa tối giản.

Tôi chọn những cách sau để nuôi dưỡng cái tôi của mình khỏe mạnh:

## **Viết lách**

Viết là một trong những cách truyền thống và tự nhiên nhất để thể hiện suy nghĩ của bản thân. Rất nhiều người trong chúng ta lớn lên với thói quen viết nhật ký hoặc ghi chép hàng ngày. Nhưng khi lớn lên và bắt đầu học viết một cách nghiêm túc ở trường, áp lực điểm số, thi cử, các bài văn mẫu, các ý tứ cần phải nhớ để tính điểm trong bài... trở nên nặng nề hơn, tước đi sự sáng tạo, tự do của viết văn đích thực. Nhiều người trưởng thành với suy nghĩ chỉ có nhà văn, nhà báo mới viết lách, phải có năng khiếu thì mới viết được, hoặc viết nhất thiết phải có độc giả, viết là để cho người khác đọc chứ không hẳn cho riêng mình... Đây là một suy nghĩ đáng tiếc vì bạn vô hình chung đã tước đi một công cụ phát triển bản thân tuyệt vời của chính mình. **Viết đôi khi chỉ đơn thuần là để giải tỏa cảm xúc, khai phóng tư duy, hiểu hơn về mình, và có thể, hướng bản thân tới những suy nghĩ tích cực, hướng tới tương lai tốt hơn.** Viết trước hết là để cho bản thân mình!

Trong những năm qua, tôi thực hành một phương pháp viết tự do vào buổi sáng, gọi là *Morning Pages*. Mặc dù bạn có thể chọn viết vào những thời điểm khác trong ngày nhưng

viết vào buổi sáng có nhiều lợi thế để đầu óc được khai sáng, và tâm thế vững vàng hơn khi bước vào ngày mới. Đây là một phương pháp rất đơn giản, bạn chỉ cần viết ra 3 trang giấy trước khi bắt tay làm bất kỳ việc gì quan trọng trong ngày hoặc viết vào bất cứ thời điểm nào bạn cảm thấy mệt lung, hoang mang. Bạn có thể viết bất kỳ điều gì, có thể là suy nghĩ của bạn về ngày hôm trước, dự định cho ngày hôm nay, hoặc mơ ước, tâm sự... nhưng quan trọng là phải viết đủ 3 trang. (Vài ngày đầu nếu chưa quen viết, bạn có thể bắt đầu với 1-2 trang và dần tăng lên 3 trang). Bạn có thể viết trên máy tính hay viết tay, cá nhân tôi thấy viết tay tạo nhiều cảm hứng hơn. Trong quá trình viết, cố gắng thả lỏng bản thân để suy nghĩ tuôn trào tự nhiên, không cần sửa lỗi chính tả, ngữ pháp, hành văn, hãy trút tất cả những gì có trong đầu thẳng xuống trang giấy. Thời gian viết tùy vào dòng suy nghĩ và sự tập trung của bạn, cá nhân tôi thường viết trong khoảng 30 phút. Tôi viết bằng tiếng Anh vì cảm thấy mình viết nhanh hơn và bớt trau chuốt hơn khi viết tiếng Anh, bạn hoàn toàn có thể viết tiếng Việt nếu đó là ngôn ngữ tư duy của bạn, hoặc cũng có thể viết bằng bất kỳ ngôn ngữ nào khác để luyện ngoại ngữ. Mặc dù có nhiều cách để viết, điều cốt yếu của phương pháp này là: **Bạn viết 3 trang mỗi sáng; viết tự do, không sửa chính tả, không gò bó, không câu nệ văn vẻ; cố gắng viết thật nhất với cảm xúc của mình.**

Viết những trang buổi sáng như thế này mang lại rất nhiều lợi ích. Nó giúp tôi thư giãn và thả lỏng bản thân, thay vì cuốn ngay vào guồng quay rối ren của ngày mới. Có những ngày tôi thức dậy mệt mỏi với hàng chục đầu việc hiện ra

trong đầu, nhưng khi viết chúng ra trên giấy, tôi nhận ra những việc cần làm thực sự không kinh khủng đến mức như mình nghĩ, hoặc có những việc cần phải chuyển tiếp sang ngày tiếp theo. Viết khiến tôi bước vào ngày mới với tư duy mạch lạc, cảm giác tự tin, và thần thái bình tĩnh hơn. **Quan trọng hơn, viết khiến tôi hiểu thêm về chính mình.** Khi viết, tôi nhận ra nhiều cảm xúc và suy nghĩ ẩn khuất mà chính tôi cũng không biết về mình. Có rất nhiều lần nhờ những trang viết này mà tôi phát hiện mình đang căng thẳng để can thiệp kịp thời, hoặc nhận ra mình cần quan tâm hơn đến một số người thân thiết. Blog *The Present Writer* cũng ra đời từ chính những trang viết buổi sáng này. Viết, vì thế, giúp nuôi dưỡng một cái tôi tích cực, khỏe mạnh về tâm tưởng, rõ ràng về định hướng phía trước.

## ***Tập thở và tập thiền***

Thiền đã được rất nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh là một trong những phương pháp hữu hiệu để giúp con người tĩnh tâm, tập trung, tích cực, và nhận biết tốt hơn về cuộc sống quanh mình. Với việc ngồi tĩnh lặng và đặt sự chú ý vào hơi thở, thiền giúp con người tập trung, thư giãn, và kiểm soát tốt hơn suy nghĩ của mình. Đối với tôi, thiền có lẽ là thói quen có tác dụng mạnh mẽ nhất đến cách tôi nhìn nhận về bản thân và phản ứng với mọi việc xảy ra trong cuộc sống. Tôi cảm nhận rõ rệt sự thay đổi trong tâm tưởng và hành xử của mình trước và sau khi biết đến thiền,

cũng như sự khác biệt trong ngày có tập thiền và ngày không tập thiền. Thiền quả thực có một sức mạnh khó lý giải tác động tới tâm lý con người.

Điểm tôi thích nhất ở thiền là sự đơn giản, tất cả đều xoay quanh một điều bất biến duy nhất (mà ta có thể kiểm soát được) - đó là hơi thở. Trái với suy nghĩ của nhiều người rằng để thiền định tốt thì cần có không gian đẹp, thầy dạy giỏi, hay kỹ thuật xếp chân ngồi niết bàn cao siêu... thiền về bản chất không cầu kỳ đến thế. Trong cuốn *Bình an trong từng bước đi*, thiền sư Thích Nhất Hạnh viết về thiền như sau (lược dịch):

*Một trong những tư thế ổn định nhất của thiền là ngồi bắt chéo chân trên một tấm đệm. Hãy chọn tấm đệm nào đủ dày để đỡ bạn ngồi. Tư thế ngồi xếp bằng nửa đóa sen hay toàn đóa sen rất tốt để thiết lập tư thế ổn định, vững chắc cho cơ thể và đầu óc. Để ngồi vào tư thế đóa sen, bạn bắt chéo chân bằng việc để một bàn chân (đối với tư thế nửa đóa sen) hoặc cả hai bàn chân (đối với tư thế toàn đóa sen) lên phần đùi đối diện. Nếu tư thế này quá khó, bạn hoàn toàn có thể ngồi bắt chéo chân theo tư thế bình thường hay ngồi ở tư thế nào thoải mái cũng được. Để thẳng lưng, mắt nhắm hờ, và đặt tay nhẹ nhàng trên đùi. Nếu muốn, bạn cũng có thể ngồi trên ghế với bàn chân thẳng chạm xuống nền nhà và tay để trên đùi. Hoặc bạn cũng có thể nằm ngửa trên nền nhỏ, hai chân duỗi thẳng, cách nhau một đoạn ngắn, cánh tay duỗi xuống hai bên, lòng bàn tay hướng lên trên.*

[...]

*Ở một số trung tâm thiền, người tập thiền không được phép di chuyển khi đang trong thời gian ngồi thiền. Họ thường phải chấp nhận cảm giác khó chịu trong thời gian dài. Đối với tôi, điều này không tự nhiên. Khi một phần cơ thể của ta bị tê cứng hay đau đớn, chúng đang cố gắng nói cho ta điều gì đó, và ta nên lắng nghe. Chúng ta ngồi thiền để giúp mình cảm thấy bình an, hạnh phúc, chứ không phải là để tập luyện cách chịu đau hay để làm tổn thương cơ thể của mình. Thay đổi tư thế hay thiền khi đi bộ (walking meditation) sẽ không làm ảnh hưởng quá nhiều đến người khác, mà còn giúp chúng ta được rất nhiều.*

Thiền, bởi vậy, không cần đòi hỏi quá nhiều để bắt đầu luyện tập. Tôi thường ngồi thiền 10 phút mỗi ngày, thường vào buổi sáng khi ngủ dậy hoặc buổi tối trước khi đi ngủ. Đối với người mới bắt đầu, thiền trong im lặng tuyệt đối có thể rất khó nên những chương trình, ứng dụng điện thoại có giọng nói hướng dẫn thiền sẽ rất tốt cho việc luyện tập. Bạn có thể sử dụng một phương pháp đơn giản như là đếm hoặc nhắc (counting, noting) để lấy lại nhịp thở. Ví dụ, khi hít vào bạn nghĩ trong đầu từ “hít vào” và khi thở ra bạn nghĩ trong đầu từ “thở ra”, hoặc đếm “một” cho hít vào, “hai” cho thở ra... Việc điều chỉnh nhịp thở có thể làm ở bất cứ đâu, ở bất cứ tư thế nào, không nhất thiết phải ngồi xếp vòng và nhắm mắt. Khi có thói quen tập thở/tập thiền hàng ngày, bạn sẽ có thể ứng dụng vào những hoạt động khác trong ngày như khi đang đi bộ, làm việc nhà, khi làm việc



căng thẳng... để luyện tập phản xạ quay trở lại với hơi thở nhanh hơn, luôn giữ cho mình cảm giác bình tâm, thư thái.

### ***Rèn luyện sức khỏe***

Để có một tinh thần tốt cần có sức khỏe tốt, nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng tập thể thao giúp đưa dopamine (hợp chất tự nhiên khiến con người thấy hạnh phúc) lên não, vì thế, ta sẽ cảm thấy hưng phấn, tự tin, và yêu đời hơn. Đây là một thói quen không chỉ tốt cho tinh thần mà còn cho thể lực, gián tiếp giúp làm việc hiệu quả và năng suất hơn.

Tôi vốn là một người rất ngại tập thể dục. Và vì thế, để có thể duy trì được thói quen tốt này, tôi phải xây dựng một quy trình hợp lý để tạo cảm hứng tập luyện hàng ngày. Tôi thường kết hợp luân phiên giữa tập yoga và tập gym ở phòng tập, cũng như thiết kế những ngày nghỉ tập đan xen để cảm thấy không quá áp lực. Những giai đoạn quá bận rộn hay phải di chuyển nhiều nên không có thời gian tập, tôi thường cố gắng sắp xếp đi bộ thật nhiều để vừa rèn luyện sức khỏe vừa thư giãn đầu óc. Nhiều khi chỉ 30 phút đi bộ sau bữa ăn, 15 phút đi từ nơi gửi xe đến chỗ làm, đi loanh quanh vài phút trong vườn thôi cũng vô cùng đáng giá.

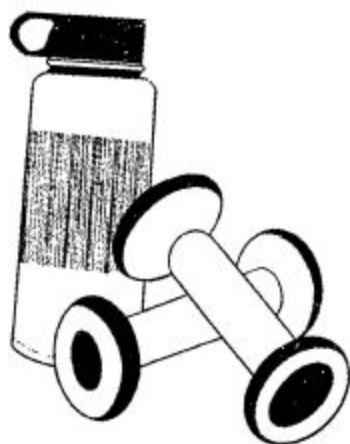
## ***Dậy sớm mỗi ngày***

Chỉ cách đây vài năm thôi, tôi là một con cú đêm thực thụ. Tôi từng nghĩ mình chỉ làm việc hiệu quả vào cái giờ mà mọi người đã lên giường đi ngủ. Thậm chí cho dù công việc cần kíp đến mức nào, dù cho hạn nộp bài là sáng mai đi chăng nữa, tôi vẫn trì hoãn đến tận tối mới làm. Tôi thường xuyên lên giường ngủ lúc 2-3 giờ sáng, thậm chí có những ngày nhiều việc quá (phần nhiều do trì hoãn), hai ngày không ngủ là chuyện bình thường. Nhưng sau này, khi công việc càng ngày càng nhiều lên mà sức khỏe lại kém đi, tôi nhận ra ngủ dậy muộn có ảnh hưởng không tốt đến thể nào tới thể chất và tinh thần. Với việc trì hoãn công việc đến tối, tôi thường thấp thỏm cả ngày trong tâm trạng hồi hộp, lo lắng không biết tối nay có làm xong việc không - đây cũng là nguồn cơn của vấn đề về tâm lý tôi gặp phải trong thời gian đó. Dậy muộn cũng khiến tôi cảm thấy mệt mỏi, ngại chăm sóc bản thân, không muốn ra ngoài gặp gỡ mọi người, và từ đó lại càng trở nên tiêu cực hơn.

Từ khi bắt đầu dậy sớm hơn (khoảng từ 6:30 - 7 giờ sáng), ngay lập tức tôi thấy phấn chấn hơn hẳn. Tôi nhận ra rằng cách mình đón ngày mới như thế nào rất quan trọng. Tôi có thể ngủ muộn và đón ngày mới dưới màn đêm tĩnh mịch, lạnh giá, âm u, nhưng cũng có thể đón ngày mới tràn ngập ánh nắng, nghe tiếng chim hót, hít thở bầu không khí trong lành. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng ánh nắng mặt trời có tác dụng tích cực để tinh thần con người thoải mái hơn, hưng phấn hơn. Bởi vậy, tôi tin vào lợi ích của việc đón bình minh khi mặt trời mới mọc.

Quy trình buổi sáng của tôi bắt đầu bằng việc tưới cây, uống nước, tập thiền, và viết những trang buổi sáng - tất cả gói gọn trong khoảng một tiếng. Vì quy định đây là quỹ thời gian duy nhất hoàn toàn dành cho bản thân trong ngày (*me time*), khi hoàn thành quy trình này mỗi sáng, tôi cảm thấy rất hài lòng. Từ đó, tôi có thể tự tin, thư thái bước vào guồng quay của công việc một cách vui vẻ, nhẹ nhàng, tích cực. Giữ một quy trình buổi sáng riêng cũng sẽ giúp bạn nuôi dưỡng tình yêu đối với bản thân một cách trong trẻo, tự nhiên, chừng mực nhất.

Việc thức dậy vào sáng sớm và thực hiện quy trình riêng cho mình có thể là điều không dễ dàng cho những ai có con nhỏ, phải đi làm sớm, hay phải phục vụ cho một gia đình lớn. Tuy nhiên, tôi tin rằng dù ít hay nhiều, nếu bạn có thể dậy sớm hơn, dù chỉ 15 phút thôi để có khoảng thời gian dành riêng cho mình, bạn sẽ cảm nhận được những thay đổi tích cực trong tư duy của mình khi đón chào một ngày mới. Một mẹo nhỏ để bắt đầu thói quen dậy sớm là đặt đồng hồ báo thức xa khỏi tầm với nhưng vẫn có thể nghe được chuông (tôi để báo thức của mình bên ngoài phòng ngủ). Bằng cách này, bạn buộc mình phải đứng dậy, đi lại để tắt chuông báo thức, và dần dần tỉnh ngủ. Khi đã quen dậy sớm cùng một thời điểm, bạn sẽ không cần báo thức mà vẫn có thể thức dậy tự nhiên - Đó là điều tuyệt vời nhất!



*Nuôi dưỡng một cái tôi khỏe mạnh với lối sống tối giản*

## **TÓM TẮT**

Chủ nghĩa tối giản buộc ta phải đối diện với bản thân và thành thật hơn với chính mình.

Thay đổi, về bản chất, phải xuất phát từ bản thân mình. Chúng ta có thể bắt đầu thay đổi ngay ngày hôm nay, chính tại thời điểm này, bằng cách nhìn lại bản thân mình và những gì ta đang làm hàng ngày.

“Ích kỷ” (selfish) khác với “yêu bản thân” (self-love). Ích kỷ có thể đáng lên án, nhưng yêu bản thân là một trong những điều tuyệt vời nhất con người có thể làm cho chính mình.

**Một số gợi ý để nuôi dưỡng một cái tôi khỏe mạnh:**

1. Viết lách.
2. Tập thở và tập thiền.
3. Rèn luyện sức khỏe.
4. Dậy sớm mỗi ngày.

## CHƯƠNG 7: THAY ĐỔI

Lần giở từ những trang đầu đến đây, hẳn bạn cũng đã nhận ra: **Đây thực chất là một cuốn sách về sự thay đổi.**

Tôi viết về hành trình thay đổi cuộc sống của mình: Từ một người sở hữu rất nhiều đồ đạc, luôn có thói quen mua sắm dư thừa, sống gấp gáp,... trở thành một người sở hữu ít đồ đạc, mua sắm có chủ đích hơn, và sống nhiều hơn cho hiện tại. Tôi cũng viết về những phương pháp tối ưu hóa cuộc sống, chọn lựa và ưu tiên, rèn luyện tư duy tích cực, nuôi dưỡng bản ngã của mình, với hy vọng bạn đọc có thể tạo được mối liên hệ với bản thân và bắt đầu những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình.

Đến đây, bạn có thể hỏi: *“Nhưng nếu tôi không cảm thấy có điều gì cần thay đổi, nếu tôi đã hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình thì sao?”*

Đối với tôi, **có một ranh giới rất rõ ràng giữa việc bằng lòng với hiện tại và việc có tư duy mở cho thay đổi.** Chúng ta không thể ngày nào cũng nghĩ ra ý tưởng mới và lập tức thay đổi cuộc sống của mình 180 độ. Ai cũng có một giới hạn nhất định, việc nhận ra và chấp nhận những giới hạn đó là vô cùng cần thiết để hạnh phúc với hiện tại, thay vì luôn có cảm giác phải chạy đuổi theo hình bóng hạnh phúc ở đâu đó xa vời. Tuy nhiên, bằng lòng với hiện tại

không có nghĩa là “đóng lại” tư tưởng của mình, cho rằng cuộc sống của mình đã hoàn hảo, rằng tư duy của mình đã phát triển hết mức, và không chịu tiếp thu những ý kiến mang tính xây dựng để thay đổi bản thân.

**Tư duy mở khiến cuộc sống luôn thú vị, bí ẩn, đầy bất ngờ.** Tôi tin rằng ai trong chúng ta cũng có ít nhất một khía cạnh tiềm năng nào đó để phát triển tốt hơn nữa. Lấy bản thân mình làm ví dụ, việc tôi theo đuổi Chủ nghĩa tối giản được vài năm không có nghĩa là hành trình tối giản hóa cuộc sống của tôi đã đến hồi kết. Tôi cảm thấy mình vẫn tiếp tục thay đổi và trở nên tối giản hơn hàng ngày. Tôi vẫn mắc sai lầm và tiếp tục sửa sai. Tôi vẫn nhận ra nhiều mặt mình có thể làm tốt hơn nữa. Và tôi còn *rất, rất nhiều* điều để học, suy nghĩ, và viết về cuộc sống. Thay đổi không phải là một điều gì quá đáng sợ - đó chỉ là một phần tất yếu của cuộc sống.

## **TƯ DUY CỐ ĐỊNH VÀ TƯ DUY PHÁT TRIỂN**

Trong cuốn *Tư duy: Tâm lý mới của thành công (Mindset: The New Psychology of Success)*, tác giả Carol Dweck, giáo sư trường Đại học Stanford, đưa ra nhận định rằng con người có thể được chia làm hai nhóm: **tư duy cố định** (fixed mindset) và **tư duy phát triển** (growth mindset) dựa vào hành vi, suy nghĩ, và cách phản ứng của họ khi gặp thất bại. Những cá nhân có tư duy cố định cho rằng trí tuệ, tài năng của con người là thiên phú, không thay đổi nhiều

qua thời gian và hoàn cảnh. Với tư duy này, họ nhìn nhận thất bại là kết quả không thể tránh khỏi vì sự thiếu hụt khả năng. Ngược lại, những cá nhân có tư duy phát triển cho rằng trí tuệ, tài năng là những thứ có được qua việc học hỏi không ngừng và nỗ lực phát triển qua thời gian, thách thức, hoàn cảnh. Với tư duy này, họ không nhìn nhận thất bại như một sự thể hiện về thiếu hụt trí tuệ - mà đó chỉ là điều tất yếu trong quá trình phát triển và rèn luyện khả năng của mình mà thôi. Cũng theo giáo sư Dweck, **tư duy phát triển cho phép con người sống một cuộc sống bớt căng thẳng và đạt nhiều thành công hơn.**

Khái niệm tư duy cố định và tư duy phát triển đã được ứng dụng vào rất nhiều lĩnh vực của xã hội, đặc biệt trong giáo dục, tâm lý và kinh doanh. Mục đích của việc làm này là hướng con người, đặc biệt là thanh thiếu niên, tới tư duy phát triển, lạc quan hơn khi nhìn về tương lai, học cách đón nhận thất bại một cách tích cực, và không ngừng phấn đấu để đạt được mục tiêu của mình.

Từ góc nhìn về phát triển bản thân, tôi nhận thấy **tư duy phát triển có quan hệ mật thiết tới Chủ nghĩa tối giản.** Vì Chủ nghĩa tối giản xoay quanh ý tưởng về sự cầu tiến, tư duy tích cực, sẵn sàng thay đổi bản thân, liên tục tìm đến các giá trị cốt lõi, cởi mở và cảm thông với những gì xảy ra đối với chính mình và những người xung quanh. Tất cả những điều này chỉ có thể làm được với một tư duy phát triển. Nói cách khác, tôi tin rằng để có thể tối giản hóa cuộc sống một cách tối ưu và mang lại giá trị tích cực cho bản thân và mọi người, **người thực hành Chủ nghĩa**



**tối giản cũng cần phải là người mang tư duy phát triển.** Và điểm thú vị nhất là, con đường tối giản hóa cuộc sống sẽ dạy cho bạn cách hình thành và nuôi dưỡng lối tư duy này. Trước khi viết thêm bất kỳ một điều gì về chủ đề này, tôi cần phải thú nhận một sự thật: **Tôi vốn là người có tư duy cố định.** Là một người làm về giáo dục, tôi cảm thấy xấu hổ khi nhìn lại điều này ở chính mình. Nhưng đó là sự thật. Tư duy này bắt đầu nhen nhóm từ khi tôi còn đi học tại Việt Nam, khi các bạn học giỏi liên tục đạt điểm cao, không ngừng được khen “thông minh, tiếp thu nhanh”, còn tôi thì dù có cố gắng học ngày học đêm đến đâu cũng chỉ nhận được một câu nói băng quơ: “Chắc là cần cù bù thông minh”. **Tôi từng có suy nghĩ là thành công trong xã hội đã được phân tầng từ khi còn trên ghế nhà trường** - “người nào, chỗ nấy” đã rõ ràng rồi. Nhóm những ai thông minh trời phú thì ra đời sẽ làm những việc to lớn hơn người; nhóm những ai làng nhàng bậc trung sẽ làm những công việc mờ nhạt, cần thiết đấy nhưng ít ai nhớ đến; còn nhóm những ai không may sinh ra với ít khả năng sẽ làm những công việc cấp thấp, đầy khó khăn, vất vả. Ngay cả khi tôi đã trưởng thành hơn và nhận ra những người mà trước đây tôi cho là “thiên tài” ở trường học cũng chưa chắc đã thành công khi ra ngoài đời, tôi vẫn giữ cho mình suy nghĩ là họ luôn có tiềm năng để trở thành người tài giỏi - những tiềm năng mà tôi không bao giờ với tới được.

Điều này cũng làm ảnh hưởng đến những năm đầu tôi làm giáo viên. Khi mới dạy học, tôi thường có khuynh hướng tìm xem học trò nào có “khả năng thiên bẩm” nổi trội trong lớp

để dự đoán về thành công trong học tập và tương lai của các em. Lối suy nghĩ này, mặc dù đa phần là vô thức, tiếp tục gieo mầm mống tư duy cố định ám ảnh tôi từ khi còn nhỏ lên học trò - một điều mà tới nay tôi vẫn vô cùng ân hận. **Tư duy cố định cũng khiến tôi có cách nhìn nhận đóng khung về con người.** Trước đây, nếu có ai đó làm điều gì khiến tôi phật ý, dù vô tình hay hữu ý, thì tôi sẽ coi đó là dấu chấm hết của một mối quan hệ thân thiết. Mặc dù có thể vẫn giữ liên lạc với những người đó, sâu thẳm bên trong, tôi nghĩ rằng mình đã nhìn thấu được bản chất con người họ, rằng dù họ có thay đổi như thế nào, bản chất đó sẽ không bao giờ có thể thay đổi được. Và vì thế, giữa tôi và họ sẽ luôn có khoảng cách nhất định.

Tôi có những thay đổi ban đầu trong tư duy từ khi sang nước ngoài sống và học thêm về giáo dục, tâm lý, và hành vi con người. **Nhưng phải đến khi chính bản thân tôi thay đổi cuộc sống của mình theo Chủ nghĩa tối giản, tôi mới thực sự nhận ra sai lầm của lối tư duy cố định.** Sau chỉ một năm đầu tối giản hóa cuộc sống, tôi cảm thấy rõ ràng sự *thay đổi* của mình, không chỉ ở bề ngoài, phong cách, không gian sống, mà còn ở tận gốc rễ, chạm vào tới nhân sinh quan, thế giới quan - những gì mà tôi từng tự tin là không thể và không bao giờ thay đổi. Tôi nhận thấy mình trưởng thành hơn, nhìn cuộc sống rõ ràng hơn, và bắt đầu có quan điểm công bằng hơn với bản thân và mọi người.

Những người có xuất phát điểm tài giỏi nhưng nếu không trau dồi kiến thức, không nỗ lực phấn đấu thì tài năng sẽ

dần thui chột đi; những người xuất phát điểm không quá nổi trội nhưng nếu không ngừng học hỏi, nâng cao kiến thức, làm giàu thêm khả năng, vốn sống, phấn đấu vì tương lai thì khả năng của họ sẽ phát triển mạnh hơn và tiến gần hơn với thành công. Với tư duy phát triển, ngày nay, khi dạy học, tuyển dụng, hay làm việc với đối tác, tôi không nhìn vào những gì họ thể hiện ngay tại thời điểm hiện tại mà nhìn xa hơn vào tiềm năng của họ. Đối với những người có thể để tâm trí và nhiệt huyết vào mục tiêu, không ngại thay đổi để thành công, tôi tin chắc rằng họ sẽ trân trọng những gì mình đạt được và không dễ đầu hàng với thất bại.

Với tư duy phát triển, tôi cũng có thêm niềm tin vào con người và có cái nhìn bao dung hơn với khuyết điểm của người khác. Tôi nhận ra: *nếu mình đã thay đổi nhiều đến thế thì mọi người ai cũng có thể thay đổi*. Cũng như tôi, mọi người ai cũng có quyền, cơ hội, và khả năng để thay đổi cho tốt hơn - nếu tôi sẵn sàng tha thứ và đặt niềm tin vào người khác, tôi tin rằng người khác cũng sẽ tha thứ cho những lỗi lầm tôi mắc phải và tiếp tục đặt niềm tin vào tôi.

Để phong cách sống tối giản có thể phát triển bền vững, những người theo đuổi lối sống này cần có tư duy phát triển đối với bản thân, với Chủ nghĩa tối giản, và với mọi người xung quanh. Trước hết, **ta cần cho phép mình được thay đổi để tối giản hóa và tối ưu hóa hơn nữa cuộc sống hiện tại**. Nếu bạn bắt đầu với ít đồ đạc, không có thói quen mua sắm bừa bãi và sống ngăn nắp, hãy tiếp tục tối ưu hóa và nâng cao thêm chất lượng cuộc sống của mình để dù có ít đồ đạc nhưng mọi thứ đều ăn nhập với

nhau, có giá trị sử dụng cao, và tạo được phong cách riêng. Nếu đời sống vật chất của bạn đã tối giản, tối ưu, có chất lượng cao, hãy tập trung vào đời sống tinh thần, rèn luyện tư duy tích cực, nâng cao hiệu suất làm việc, chọn lựa và ưu tiên những điều quan trọng nhất. Tôi tin rằng sẽ luôn có những mặt trong cuộc sống mà ta có thể phát triển nhiều hơn nữa, kéo dẫn thêm nữa tiềm năng của mình.

Với tư duy phát triển, **ta cũng nên có sự nhìn nhận cởi mở, linh hoạt về Chủ nghĩa tối giản.** Chủ nghĩa tối giản không hoàn hảo, không có quy chuẩn tuyệt đối, và hoàn toàn có thể thay đổi theo thời gian, nhu cầu của xã hội, và điều kiện sống của từng người. Bởi vậy, áp dụng tư duy phát triển, chúng ta sẽ bớt đi sự phán xét về hành trình tối giản hóa cuộc sống của mình (*“Thế này đã phải là tối giản hay chưa?”*); hiểu rằng sai lầm, thất bại là bài học để vận dụng tốt hơn Chủ nghĩa tối giản vào cuộc sống của mình; và cởi mở, tôn trọng những cách hiểu khác nhau về Chủ nghĩa tối giản.

Với tư duy phát triển, **ta cũng học cách ngừng áp đặt quy chuẩn của mình vào cuộc sống của người khác.** Thay vì bắt ép những người xung quanh phải thay đổi lối sống hay đánh giá mức độ tối giản hóa của họ (*“Thế chưa phải là tối giản!”*), ta hãy truyền cảm hứng, chia sẻ ý tưởng lớn, và tôn trọng cách sống của mọi người, dù nó có khác lối sống của ta như thế nào đi nữa. Tư duy phát triển, vì thế, khiến Chủ nghĩa tối giản bớt nặng nề, giáo điều, xét nét và thêm gần gũi, thực tế, dễ tiếp cận hơn.



*Người thực hành Chủ nghĩa tối giản cũng cần phải là người mang tư duy phát triển.*

## **SAU TỐI GIẢN LÀ GÌ?**

Từ khi bắt đầu viết về Chủ nghĩa tối giản, tôi nhận được rất

nhiều câu hỏi về thay đổi. Mọi người thường lưỡng lự trước khi bước vào một thay đổi lớn và tò mò muốn biết cuộc sống “phía bên kia cầu vồng” như thế nào: *Cuộc sống liệu có trở nên buồn chán, tẻ nhạt không? Cuộc sống liệu có trở nên phức tạp, mệt mỏi không? Có điều gì làm bạn tiếc nuối không? Có món đồ gì bạn bỏ đi rồi mà phải mua lại không? Bạn có trở thành người sống khô khan, thiếu tình cảm, suốt ngày cân nhắc các giá trị không?...*

Câu trả lời của tôi thường là: **Mọi thứ đều đã thay đổi và đang tiếp tục thay đổi.** Cuộc sống và cách nhìn về cuộc sống của tôi khác đi rất nhiều từ khi theo đuổi lối sống này, nhưng những thay đổi này có hình thái rất khác nhau với từng người mà tôi đã gặp và trò chuyện về cuộc sống hậu tối giản. Sự khác biệt này khiến tôi tiếp tục nhào nặn khái niệm, tư duy, và cách mình thực hiện lối sống tối giản.

Mặc dù mọi thứ dường như biến chuyển không ngừng, có một điều duy nhất bất biến, đó là: **Tôi sẽ không bao giờ quay lại lối sống cũ.** Sẽ là dối trá nếu tôi khẳng định rằng mình không có gì hối hận khi thay đổi, rằng mình chưa bao giờ tiếc nuối những thứ mình đã bỏ đi, và rằng cuộc sống hiện tại của tôi hoàn hảo, tốt đẹp hơn trước đây về mọi mặt. Nhưng cũng như việc đối diện với mọi bước ngoặt cần thiết để trưởng thành, một khi cái nhìn cuộc sống đã trở nên sâu sắc, góc cạnh, và đa chiều hơn (kèm với nhiều suy nghĩ và trách nhiệm hơn), tôi *từ chối* quay lại với sự nông cạn, giản đơn, mông lung ngày trước. Đây là lựa chọn của riêng tôi. Bạn cũng sẽ có cơ hội để đưa ra lựa chọn của riêng mình.

Dưới đây là trích đoạn bài viết ghi lại những thay đổi của tôi **sau một năm đầu** tối giản hóa cuộc sống:

*Trở lại ngày hôm nay và thời điểm này, khi tôi đang chuẩn bị những hộp các-tông cuối cùng cho cuộc chuyển nhà ngày mai, tôi nhận thấy Chủ nghĩa tối giản đã thay đổi mọi mặt trong cuộc sống của tôi. Vợ chồng tôi hiện sống trong một căn hộ tương đối gọn gàng, thiết kế màu trắng xuyên suốt các phòng, tương đối ít đồ đạc, hướng về thiên nhiên với nắng, hoa tươi, và cây xanh. Tôi hầu như không phải ra ngoài làm việc nữa, nhà bây giờ là nơi làm việc yêu thích của tôi, tôi làm việc tập trung hơn, dậy sớm hơn để viết mỗi sáng. Chúng tôi bỏ hẳn thói quen đi siêu thị để giải trí vào cuối tuần, thay vào đó, buổi sáng của các ngày nghỉ, cả hai sẽ cùng đọc sách, đi dạo ở công viên cây xanh gần nhà, hoặc cùng nấu ăn. Chúng tôi cũng có thú vui mới là soạn đồ cũ để bán đi hoặc quyên góp từ thiện. Tháng trước, chồng tôi mới bán đi hơn một nửa tủ quần áo không dùng tới; còn tuần trước, tôi mới cho đi một bàn học và một kệ tủ không cần thiết cho nhà mới. Chủ nghĩa tối giản cũng khiến chúng tôi có nhiều thay đổi về cách nhìn cuộc sống và quan niệm về cái đẹp.*

*Tuy nhiên, tôi nghĩ mình không phải là người theo Chủ nghĩa tối giản một cách tuyệt đối. Tôi còn nhiều điều để học về lối sống này và còn nhiều mặt trong cuộc sống của tôi có thể tối giản thêm nữa. Có thể trong tương lai, biết đâu tôi sẽ trở thành một trong những người sống tối giản tuyệt đối tới mức bán hết đồ đạc,*

*nhà cửa, đi du lịch khắp thế giới với chỉ một chiếc ba-lô trên vai; nhưng ở thời điểm này, tôi chỉ áp dụng Chủ nghĩa tối giản để khiến cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn.*

*Sau một năm theo lối sống mới, Chủ nghĩa tối giản khiến cho tôi:*

***1. Có con mắt thẩm mỹ tinh tế hơn.*** Trước đây, thi thoảng tôi vẫn được khen là người ăn mặc “có phong cách”, nhưng phong cách ở đây là một tổ hợp rất nhiều loại hình thời trang, với rất nhiều màu sắc và kiểu dáng khác nhau (tóm lại là một phong cách “đa dạng”). Vấn đề của phong cách này là tôi thực ra chẳng có một phong cách định hình nào, tôi luôn chạy đuổi theo các trào lưu thời trang, và không ngừng mua sắm mới cho mình. Cuối cùng, tôi có một tủ quần áo, mặc dù nhiều đồ, không có cái nào hợp với cái nào. Có quá nhiều lựa chọn về thời trang cũng khiến việc chuẩn bị đi làm mỗi sáng tốn rất nhiều thời gian.

*Khi chuyển sang sống theo Chủ nghĩa tối giản, tôi đã mạnh tay bỏ đi phần lớn quần áo của mình, chỉ giữ lại những món đồ mang lại niềm vui và ý nghĩa. Vì có ít lựa chọn, tôi buộc phải tập trung suy nghĩ cách kết hợp các món đồ với nhau, làm sao cho đơn giản nhưng vẫn có phong cách. Tôi trở nên quan tâm nhiều hơn đến chất liệu, kiểu dáng, và màu sắc của từng món đồ mình sẵn có. Tôi vẫn còn nhớ lần đầu cầm một chiếc áo cũ lên và thấy nó đẹp đến thế nào, từng đường kim, mũi chỉ, hình*



in hiện lên sống động, vậy mà trước đây tôi không hề để ý và trân trọng nó. Nếu cần mua sắm quần áo mới, tôi tập trung nhiều hơn vào chất lượng thay vì số lượng, tôi có thể trả giá cao cho một chiếc áo tốt, nếu nó có thể kết hợp với hầu hết các món tôi đã có, hơn là một cái áo rẻ hơn nhưng chất lượng kém và kén đồ mặc cùng. Điều này cũng đồng nghĩa với việc bổ sung thêm những món đồ có màu sắc trung tính (như trắng, đen, ghi, hồng phấn, xanh da trời nhạt...) và những kiểu dáng trơn, cổ điển, dễ kết hợp. Nếu bạn gộp tôi vào một năm trước và nói: "Tương lai bạn sẽ có một tủ quần áo rất nhỏ, chỉ khoảng 30 món!", tôi sẽ nghĩ rằng bạn thật điên rồ. Nhưng sự thật là hôm nay, ngay chính thời điểm này, tôi chỉ có trên dưới 30 món đồ, và tôi hạnh phúc với tủ quần áo của mình nhiều hơn cả khi tôi có 100 hay 200 món.

Cùng với thời trang, những mặt khác của cuộc sống cũng được thay đổi theo tư duy thẩm mỹ mới. Một ví dụ điển hình là thiết kế nội thất. Căn hộ chúng tôi hiện đang ở đẹp và thanh nhã hơn nhiều so với căn hộ cũ. Không phải vì nó được xây đẹp hơn mà vì chúng tôi có con mắt sắp đặt tốt hơn và mua nội thất phù hợp hơn với màu sắc và chất liệu căn phòng. Ngoài ra, việc có ít đồ hơn cũng khiến không gian thông thoáng và dễ chịu hơn nhiều.

**2. Nói không với miễn phí, đợi hạ giá, hoặc**

**“phòng hờ”**. Ở Mỹ, tôi thường nghe câu nói: “Mấy bà phụ nữ gốc Á chỉ thích đồ miễn phí.” Có lẽ đúng thật! Trước đây, mỗi lần đi hội thảo, hội chợ, siêu thị, tôi hay tích cóp những thứ linh tinh như áo phong quảng cáo, cốc chén, bình uống nước, túi xách... Tại sao? Tại vì chẳng có lý do nào lại không cầm khi người ta dúi vào tay mình những thứ miễn phí. Không, không, và không! Bây giờ, trừ khi những thứ miễn phí có giá trị sử dụng cao và tôi chưa có món đồ đó ở nhà; còn lại, tôi sẽ nói không với tất cả những người đưa quảng cáo và nói không cả với tiếng nói “xấu xa” trong tôi rằng: “Cứ nhận đi, có mất gì đâu!” Mất chứ! Tôi sẽ mất đi một chỗ trong nhà để chứa món đồ “miễn phí”, mất công sức tha lời đồ về và tìm chỗ cất hợp lý, rồi lại mất thời gian dọn nhà và bỏ nó đi sau này. Chúng có thể khiến cuộc sống căng thẳng hơn ta tưởng tượng rất nhiều.

Tôi cũng nói không với đại hạ giá. Ai cũng biết những đợt sale “chỉ trong vòng 7 ngày” hay “xả hàng rẻ nhất trong năm” cùng với những giá tiền X.99 đồng chỉ là cách các nhãn hàng muốn lấy tiền trong túi khách, ấy vậy mà mọi người đều vô vập đến các đợt giảm giá. Tôi cũng từng tốn không biết bao nhiêu thời gian săn đồ hạ giá trên mạng, luôn mua nhiều hơn những thứ mình cần, và luôn có những món không dùng đến. Từ khi sống theo Chủ nghĩa tối giản, tôi luôn viết hoặc đánh dấu tất cả những thứ mình muốn mua vào ghi chú trong điện thoại hoặc trong tài khoản Pinterest. Dù có muốn mua đến thế nào, tôi cũng phải cho vào danh sách đó trước. Nếu 2 ngày, 1 tuần, hay 1 tháng sau tôi

*vẫn nghĩ đến món đồ đó, tôi sẽ mua. Còn nếu tôi không nghĩ gì hoặc quên hẳn mình đã muốn mua món đồ đó thì tôi sẽ xóa nó ra khỏi danh sách. Điều này cũng khiến tôi tiết kiệm được nhiều tiền và thời gian dùng để chạy theo các nhãn hàng.*

*Cùng với đó, tôi nói không với việc giữ lại những món chỉ để “phòng hờ”, chỉ để “nhỡ đâu” còn dùng được vào việc gì khác. Phần lớn các món phòng hờ này không có giá trị vật chất nhưng do tâm lý “tiếc của” nên thường không muốn bỏ đi. Quy tắc chung của tôi là bất cứ món phòng hờ nào được lưu lại quá ba tháng mà không dùng đến thì sẽ phải ra đi. Ví dụ, tháng trước tôi định bỏ đi một cái muôi múc canh còn tốt nhưng kích thước quá lớn, nó khiến tôi phải luôn chột vật tìm chỗ cất. Nhưng tôi lại lăn tăn vì “nhỡ đâu” tuần sau nấu nồi canh to lại cần, hay tương lai có đông khách đến nhà phải dùng để nấu cho nhiều người. Cuối cùng, tôi bỏ cái muôi vào hộp rồi cất hẳn đi một chỗ khác (cách xa khu bếp). Kết quả, sau ba tháng, tôi vẫn nấu ăn bình thường, vẫn có khách đến nhà chơi, vẫn nấu canh mà không hề cần cái muôi đó. Thậm chí, tôi quên hẳn luôn mình đã từng có nó. Từ đó, quyết định bỏ món đồ đó đi cũng trở nên dễ dàng hơn.*

**3. Ngừng cho/tặng người khác những thứ họ không cần đến.** Khi lưỡng lự về việc bỏ đi một món đồ còn ít nhiều giá trị sử dụng, ta thường nghĩ ngay đến

việc chuyển món đồ đó đi cho người thân (ví dụ, “Ôi, món này bỏ đi phí quá, phải cho cô em họ, chắc nó sẽ thích lắm”) và vổ về bản thân là mình đang làm ơn cho người khác và không hề phung phí. Nhưng vấn đề là người khác ấy có thực sự cần món đồ đó không? Hay để tối giản cuộc sống của mình mà ta góp phần làm rối lên cuộc sống của người khác? Khi nói không với đồ miễn phí, tôi cũng nói không với việc đem đồ của mình cho/tặng người khác mà không thông qua họ một cách kỹ lưỡng. Khi mua quà tặng mọi người nhân dịp lễ tết hoặc về chơi, tôi cố gắng chọn những món có thể sử dụng hết ngay (ví dụ, kem đánh răng, sữa tắm) hoặc món đồ mà họ đang cần (ví dụ, sách chuyên ngành, thuốc). Đối với những người có ý định tặng quà cho tôi, tôi cũng cố gắng gửi thông điệp này, mong được nhận những món có khả năng được sử dụng hết hoặc đồ tôi thực sự cần. Từ khi chia sẻ với mọi người về lối sống mới, vợ chồng tôi bắt đầu nhận được nhiều hơn những món quà đơn giản mà ý nghĩa, hơn là chỉ thuần vật chất như trước đây. Món quà sinh nhật vừa rồi tôi được chồng tặng là một bộ vé đi xem biểu diễn của ca sĩ mà cả hai đều thích, và chúng tôi đã cùng nhau đi xem một tháng sau đó. Đây là một trong những kỷ niệm đẹp nhất trong năm nay của tôi.

**4. Hiểu rằng hạnh phúc ở ngay trong cuộc sống thường nhật.** Tôi nghĩ một phần lý do tại sao chúng ta chịu bỏ ra nhiều thời gian và tiền bạc để mua sắm là

bởi vì ta thường cảm thấy cuộc sống hàng ngày nhàm chán, cần phải làm gì đó cho vui lên. Với nhiều người, mua sắm, ăn nhà hàng, đi du lịch... - những thứ thường đi kèm với việc tiêu tiền - là niềm vui, thậm chí là niềm vui duy nhất.

Khi vợ chồng tôi chuyển nhà từ Philadelphia, một thành phố lớn sầm uất, sang State College, một thành phố nhỏ trong thung lũng, chúng tôi không ngừng than phiền rằng mình nhớ cuộc sống ở Philadelphia đến thế nào. Chúng tôi luôn nghĩ mình sẽ vui hơn biết bao nếu bây giờ đang ở thành phố lớn, thường xuyên ghé thăm các nhà hàng mới mở, và mua sắm ở những trung tâm thương mại đắt tiền. Đó cũng là lý do tại sao năm đầu tiên ở State College, chúng tôi đi du lịch rất nhiều để thay đổi cuộc sống “bình thường” của mình. Nhưng sự thật là, hạnh phúc luôn ở ngay trong cuộc sống tưởng như buồn tẻ ấy. Từ khi sống theo Chủ nghĩa tối giản, chúng tôi không còn cảm giác muốn đi xa vào mỗi ngày nghỉ nữa, chúng tôi bắt đầu tiết kiệm tiền để dành cho những khoản tiêu có ý nghĩa hoặc những chuyến đi du lịch lớn hơn sau này. Cũng từ khi chọn ở lại State College, chúng tôi nhận ra thành phố nhỏ này có rất nhiều điều thú vị mà trước đây chúng tôi chưa từng biết. Ví dụ như vài tháng trước, cả hai mới “khám phá” ra một khu công viên cây xanh tuyệt đẹp ở cách nhà chỉ khoảng 15 phút lái xe. Đây là khu vực mà ngày ngày chúng tôi đều lái xe qua nhưng chưa bao giờ rẽ vào. Tôi vẫn còn nhớ khi mình đứng trên cây cầu gỗ giữa công viên, dưới chân nước chảy róc rách, bên trên cây xanh

xào xạc và chim hót ríu rít, tôi cảm thấy rất hạnh phúc - một niềm hạnh phúc giản đơn, ý nghĩa mà tất cả tiền bạc, váy áo, du lịch trước đây chưa từng mang lại.

### **5. Tập trung vào những điều có ý nghĩa tích cực.**

Đây là điều khó nhất để thay đổi nhưng cũng là điều có ảnh hưởng nhất đối với tôi. Có lẽ do lớn lên dưới nền văn hoá Á Đông, tôi từng mất rất nhiều thời gian và tâm sức để lo xem người khác nghĩ gì về mình. Và để làm hài lòng tất cả mọi người, tôi sẵn sàng dành thời gian nghe than vãn hoặc nghe chuyện ngồi lê đôi mách từ những người tôi không quan tâm và chắc chắn cũng chẳng mấy quan tâm đến tôi. Trong khi đó, tôi thường xuyên trì hoãn việc liên lạc với người thân và những người bạn luôn trân trọng tôi vì chính con người và cá tính của tôi. Ai cũng nghĩ là tôi bận. Đúng, tôi rất bận! Tôi bận đến mức 10 phút ngồi thiền để tâm hồn tốt đẹp hơn, suy nghĩ tích cực lên cũng không có, nhưng có thể dành ra hàng giờ đồng hồ để “tiếp thu” những điều hết sức tiêu cực từ người hoàn toàn chỉ coi tôi là nơi xả stress. Tôi bận đến mức phải vừa ăn cơm vừa viết bài, nhưng có thể bỏ ra hẳn một ngày nghỉ cuối tuần để chữa hộ bài cho người khác, chỉ vì tôi ngại không dám từ chối lời nhờ vả. Từ khi sống theo Chủ nghĩa tối giản, tôi bắt đầu suy nghĩ kỹ hơn về những tư duy, con người, và sự việc nào thực sự đem lại ý nghĩa tích cực cho cuộc sống của mình. Có thể tối giản cuộc sống sẽ làm tôi bớt “hoàn hảo” đi trong mắt một số người nhưng

*quan trọng hơn, nó khiến tôi trở nên hạnh phúc hơn.*

*Tôi tin rằng sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không không quan trọng. Điều quan trọng là ta chọn cho mình một phong cách sống để phát triển bản thân cả về nhân cách và trí tuệ, tìm được bản ngã của mình, để biết rằng mình đang sống chứ không chỉ đang tồn tại, và để ngày hôm nay sống tốt hơn ngày hôm qua.*

Cho đến ngày hôm nay, tất cả những điều được viết trên đây, đối với tôi, vẫn còn nguyên giá trị. Tôi vẫn nỗ lực sống tốt hơn hàng ngày để cảm nhận được mình đang SỐNG với đủ mọi màu sắc, cảm xúc, và cung bậc của nó. Tôi vẫn tin rằng dù bạn có chọn tối giản hóa cuộc sống hay không, dù Chủ nghĩa tối giản với bạn mang ý nghĩa nhiều hay ít, và dù bạn gọi tên phong cách sống của mình là gì đi chăng nữa, sẽ luôn có những điều chúng ta có thể học hỏi lẫn nhau để trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình, và để đạt được một cuộc sống mà chúng ta hằng mong ước.

## **TÓM TẮT**

**Tư duy cố định (fixed mindset) và Tư duy phát triển (growth mindset):**

Những người có tư duy cố định cho rằng trí tuệ, tài năng của con người là thiên phú, không thay

đổi nhiều qua thời gian và hoàn cảnh. Với tư duy này, họ nhìn nhận thất bại là kết quả không thể tránh khỏi vì sự thiếu hụt khả năng.

Ngược lại, những người có tư duy phát triển cho rằng trí tuệ, tài năng là những thứ có được qua việc học hỏi không ngừng và nỗ lực phát triển qua thời gian, vượt thách thức, hoàn cảnh. Với tư duy này, họ không nhìn nhận thất bại như một sự thể hiện về thiếu hụt trí tuệ mà là điều tất yếu trong quá trình phát triển và rèn luyện khả năng của mình mà thôi.

► Người thực hành Chủ nghĩa tối giản cũng cần phải là người mang tư duy phát triển để tối giản hóa cuộc sống một cách linh hoạt, tối ưu và mang lại giá trị tích cực cho bản thân và mọi người.

Sau tối giản sẽ là gì? Mọi thứ sẽ thay đổi và sẽ tiếp tục thay đổi. Tôi tin rằng sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không không quan trọng. Điều quan trọng là ta chọn cho mình một phong cách sống để phát triển bản thân cả về nhân cách và trí tuệ, tìm được bản ngã của mình, để biết rằng mình đang sống chứ không chỉ đang tồn tại, và để ngày hôm nay sống tốt hơn ngày hôm qua.



## LỜI KẾT

Nếu bạn đang thấy những dòng này, bạn đã đọc đến cuối cuốn sách. *Bạn cảm thấy như thế nào? Mệt mỏi? Hứng khởi? Khó hiểu? Rõ ràng?*

Thành thật mà nói, tôi cũng không biết chính mình cảm thấy như thế nào sau khi đọc hết cuốn sách này. Mỗi lần đọc lại đều cho tôi những cảm xúc và suy nghĩ khác nhau. Tôi vừa cảm thấy như được sống lại cuộc hành trình của mình qua từng trang sách, lại vừa chiêm nghiệm thêm điều mới mẻ từ chính những gì mình viết ra. Gấp sách lại, cảm xúc của tôi thường hỗn độn, khó gọi tên, và suy nghĩ thì tưởng như không còn giới hạn. Tôi thường tự hỏi, liệu bạn đọc có cảm thấy bằng lòng với một khái niệm Chủ nghĩa tối giản trừu tượng, gợi mở, và với những câu hỏi về cuộc sống được nêu ra mà chưa có lời giải đáp? Liệu bạn có đồng tình với cách tiếp cận từ nhiều mặt của cuộc sống mà tôi gọi là *holistic minimalism* (tối giản toàn diện)?

Năm 2013, khi làm bài luận về lý do muốn đi học cao học của mình, tôi viết: *“Tôi muốn học tiếp để tìm câu trả lời cho những câu hỏi về giáo dục và xã hội mà mình luôn đau đầu.”* Nhiều năm sau, khi đã học tới Tiến sĩ, làm hàng chục nghiên cứu xã hội học, tôi không những chưa trả lời được hết các câu hỏi mình đặt ra thuở ban đầu mà còn đối diện với thêm hàng trăm câu hỏi khác chưa chắc có lời đáp.

Nhưng khác với những năm trước, giờ tôi hoàn toàn cảm thấy yên ổn với những điều mà mình chưa biết đích xác.

Khi còn trẻ, chúng ta dường như đều khát khao để tìm một câu trả lời chính xác cho tất cả các vấn đề của cuộc sống, đều tích cực kiếm tìm một “công thức” cho hạnh phúc, một “bí quyết” của thành công. Nhưng khi trưởng thành hơn, chúng ta dần học cách chấp nhận rằng vũ trụ luôn bao la rộng lớn, trong khi kiến thức con người chỉ có giới hạn, và có những điều nên để mở cho trải nghiệm, suy nghĩ hơn là đóng lại với một lời giải đáp rập khuôn.

Trong những năm qua, tôi nhận được rất nhiều câu hỏi về Chủ nghĩa tối giản: *Thế này đã là tối giản hay chưa? Thế kia có khác xa quá không với Chủ nghĩa tối giản? Tại sao tối giản hóa cuộc sống rồi mà tôi chưa thấy hạnh phúc? Tại sao cách làm này thành công với người khác mà không được đối với tôi...* Tôi không có câu trả lời cho tất cả nhưng có một điều tôi biết chắc: **Nếu bạn dũng cảm và kiên nhẫn tìm vào bên trong con người mình, bạn sẽ nhận ra lời giải đáp đã có từ rất lâu rồi.**

Hơn ai hết, bạn là người hiểu rất rõ về chính mình, bạn nắm được những gì mình đang sở hữu, bạn biết rõ những chọn lựa được đưa ra hàng ngày và hệ quả của chúng, bạn hiểu được sự khác biệt giữa bản thân và người khác, bạn có niềm tin vào những giá trị nhất định; và hơn ai hết, bạn biết mình đang ở đâu trên con đường hướng tới Chủ nghĩa tối giản. Bạn có thể cần đến những cuốn sách như thế này hay những người truyền cảm hứng như tôi để có được động

lực ban đầu và hướng đi rõ ràng trên con đường phía trước. Nhưng bạn không cần bất kỳ ai nắm tay dẫn đi trên hành trình cá nhân của mình, chỉ cho mình thấy đâu mới là hạnh phúc. Bạn hạnh phúc khi bạn dám hành động để thay đổi những gì bạn muốn thay đổi, biết trân trọng những gì bạn đang có, và chấp nhận những điều chưa thật sự rõ ràng về tương lai.

Đóng cuốn sách lại, bạn có muốn sống theo Chủ nghĩa tối giản hay không? Đó hoàn toàn là quyết định ở bạn. Như đã viết từ những trang đầu tiên, tôi không nhìn nhận đây là một cuốn sách về Chủ nghĩa tối giản đơn thuần. Đối với tôi, đây là một cuốn sách về cuộc sống - mang theo thông điệp về sống đẹp, sống có ý nghĩa, và Chủ nghĩa tối giản chỉ là một phương tiện để truyền tải thông điệp này.

Dù bạn có là ai, đang làm gì, ở đâu, và trong hoàn cảnh nào, tôi tin rằng cuốn sách này đến được tới tay bạn là có lý do của nó. Không phải ngẫu nhiên mà trong hàng triệu cuốn sách ra mắt cùng thời điểm và hàng trăm cuốn sách viết về Chủ nghĩa tối giản ngày nay, bạn lại tìm đọc đúng cuốn sách này. Tôi biết ơn vũ trụ VI đã cho phép tôi, thông qua cuốn sách này, trở thành một phần trong trải nghiệm cuộc sống của bạn. Và cùng với việc đọc cuốn sách này, bạn đã đóng góp một phần gián tiếp nhưng vô cùng quan trọng trong hành trình cuộc sống của tôi.

*Be present*, Chi Nguyễn