

lối sống tối giản của người Nhật

Sasaki Fumio

Như Nữ dịch



Lối Sống Tối Giản Của Người Nhật

Tác Giả: Sasaki Fumio

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Mục Lục

CẤU TRÚC CUỐN SÁCH

LỜI MỞ ĐẦU

TẠI SAO LẠI CÓ NHỮNG NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN?

TẠI SAO ĐỒ ĐẠC LẠI CHẤT NHIỀU ĐẾN VẬY?

55 QUY TẮC VƯỢT BỎ

VƯỢT BỎ ĐỒ ĐẠC, 12 ĐIỀU THAY ĐỔI TRONG TÔI

KHÔNG PHẢI TRỞ NÊN HẠNH PHÚC MÀ LÀ CẢM NHẬN
HẠNH PHÚC

LỜI KẾT – LỜI CẢM ƠN CHÂN THÀNH

CẤU TRÚC CUỐN SÁCH

Trong chương một, tôi sẽ giới thiệu cho bạn lối sống tối giản là gì, đưa ra định nghĩa của tôi về nó. Sau đó tôi sẽ đưa ra lý do vì sao tôi lại theo lối sống này sau nhiều năm sống trong căn phòng của mình.

Chương hai tôi muốn đề cập đến tại sao sau gần ấy năm, đồ đạc trong nhà lại chất nhiều đến thế. Những đồ đạc được tích tụ lại do thói quen hay nhu cầu của con người này mang ý nghĩa gì?

Chương ba là những bí quyết để cắt giảm đồ đạc trong nhà. Tôi sẽ đưa ra cho bạn những quy tắc cụ thể, những phương pháp để có thể giảm bớt đồ đạc trong nhà. Thêm vào đó tôi cũng sẽ giới thiệu cho bạn danh sách bổ sung 15 điều cho những người muốn tối giản hơn nữa cùng với toa thuốc cho “căn bệnh muốn vứt bỏ”.

Chương bốn, những thay đổi trong tôi sau khi dọn hết đồ đạc trong nhà. Nó không đơn thuần chỉ là cắt giảm đồ đạc, mà là những mặt tích cực sau khi tôi giảm đồ đạc xuống mức tối thiểu, và những “hạnh phúc” mà tôi cảm nhận sau khi thực hiện điều đó. Kèm theo đó, tôi còn phân tích và khảo sát thêm về các kết quả nghiên cứu tâm lý học.

Chương năm, tiếp nối ý từ chương bốn, tôi giải thích tại sao những thay đổi trong tôi lại dẫn đến “hạnh phúc”.

Để hiểu sâu hơn về lối sống tối giản, bạn nên đọc hết từ chương một đến chương bốn. Tuy nhiên, bạn cũng có thể đọc riêng từng chương. Thậm chí chỉ cần đọc chương ba cũng có thể giúp bạn cắt giảm được đồ đạc của mình.

Trong cuốn sách này, “lối sống tối giản” được hiểu là: 1) giới hạn tối thiểu cần thiết cho bản thân và 2) vứt bỏ tất cả mọi thứ trừ những thứ quan trọng.

Và những người sống theo lối sống đó gọi là người sống tối giản.

LỜI MỞ ĐẦU

Đồ đạc ít, hạnh phúc nhiều. Chính vì vậy, chúng ta không còn cần đồ đạc nữa.

Cuốn sách này muốn gửi tới bạn sự tuyệt vời của cuộc sống với ít đồ đạc trong nhà.

Có thể bạn sẽ thấy những điều tôi muốn nói đều đi ngược lại quan niệm hạnh phúc ngày nay như: có càng nhiều ta càng hạnh phúc. Vì ta không biết tương lai sẽ thay đổi thế nào, nên hãy cố gắng tích trữ càng nhiều thứ càng tốt.

Khi mua bất cứ món đồ nào, bạn đều có thể thanh toán bằng tiền, nên dần dần, trong cuộc sống chúng ta đang nhận định người khác bằng số tiền mà họ có. “Chỉ cần có tiền là có thể mua được mọi thứ... Vậy chúng ta có mua được tình cảm của con người như những món hàng hóa không? Nếu đến cả tình cảm mà cũng mua được thì có lẽ việc mua hạnh phúc cũng chẳng khó gì. Vì vậy, hãy kiếm thật nhiều tiền thôi. Tôi xin lỗi nhé, nhưng tôi chỉ đang kiếm tiền thôi. Mọi người hãy mua thật nhiều sách cho tôi nhé.”

Đôi nét về bản thân tôi: nam, 35 tuổi, độc thân và chưa từng kết hôn. Hiện tại tôi đang làm biên tập cho một nhà xuất bản. Tôi đã sống 10 năm ở Nakameguro, quận Meguro, Tokyo. Tôi mới chuyển đến Fudomae, quận Shinakawa. Tiền nhà hiện tại là 67.000 yên (ít hơn nhà cũ 20.000 yên). Vì chuyển nhà nên tiền tiết kiệm của tôi không còn mấy.

Một người không kết hôn, không tiền tiết kiệm như tôi chắc sẽ bị nhiều người cho là một kẻ thất bại. Nếu là tôi của trước đây, một kẻ có lòng tự ái cao, chắc sẽ xấu hổ đến mức không dám nói chuyện cùng ai. Còn bây giờ, với tôi sao cũng được. Bởi với tôi, cuộc sống như vậy là đủ hạnh phúc rồi.

10 năm trước, lý do tôi muốn làm ở nhà xuất bản không phải là tiền bạc hay vật chất. Lúc đó, tôi muốn làm một công việc có thể thể hiện được giá trị bản thân mình. Nhưng cùng với thời gian, tâm nguyện ban đầu đó ngày càng phai mờ dần. Giới xuất bản là một ngành công nghiệp lâu đời, điều kiện tiên quyết để có thể tiếp tục tồn tại là bạn phải cho ra được những cuốn sách theo thị hiếu của người đọc. Nếu không, dù bạn có xuất bản những cuốn sách có giá trị đến đâu chẳng nữa cũng không thể thành công được. Trải qua những tháng ngày như thế, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều, tâm nguyện, bầu nhiệt

huyết ban đầu cũng nguội dãn và tôi đã chôn vùi chúng. Có lẽ, mọi người sẽ thấy thật buồn cười và cho rằng: “Nào, có gì đâu... Quan trọng là kiếm tiền mà”.

Giờ đây, khi tôi vứt bớt đồ đạc và sống cuộc sống đơn giản, dường như những tâm nguyện ban đầu ấy lại được hâm nóng trở lại.

Thực ra, trong xã hội này, đảng cầm quyền lâu nhất không phải là Đảng dân chủ tự do, mà là khối liên minh cầm quyền của ba đảng phái phía sau nó: “tiền bạc – vật chất – kinh tế”. Khối liên minh này đã tồn tại trong thời gian quá dài, khiến chúng ta coi nó là một điều hiển nhiên mà không nghĩ tới đó mới là đảng nắm giữ chính quyền. Và vì nó đã trở thành điều hiển nhiên nên cũng chẳng mấy ai nghi ngờ điều này cả.

Liên minh cầm quyền này đã giữ ghế quyền lực trong thời gian quá dài. Nếu nhìn thấy lãnh đạo Đảng vật chất, tôi sẽ nói: Xin lỗi, anh ngồi ở chỗ này ă? Anh có thể nhường chỗ cho tôi một lần được không? Nếu không thể thì anh cứ ngồi đấy cũng được.

Lối sống tối giản là lối sống cắt giảm đồ dùng trong nhà đến mức tối đa, chỉ giữ lại những vật dụng cần thiết nhất. Lợi ích của lối sống này không đơn thuần chỉ là lợi ích bên ngoài như không gian thoáng đãng, dọn dẹp dễ dàng... mà nó còn mang lại lợi ích cho chính tâm hồn chúng ta. Tôi đã thay đổi suy nghĩ của mình về cách sống, về quan niệm “hạnh phúc” mà bất cứ ai cũng luôn mong muốn.

Tôi đã vứt đi rất nhiều đồ đạc, và mỗi ngày, tôi đều sống trong niềm vui tận hưởng cuộc sống. Tại sao sau khi vứt bớt đồ đạc trong nhà, tôi lại cảm thấy hạnh phúc hơn trước đây?

Bất cứ ai cũng đều mong muốn được vui vẻ, hạnh phúc. Học tập, chơi thể thao, làm việc, nuôi dạy trẻ, theo đuổi sở thích... tất cả đều xuất phát từ nguyện vọng này. Thậm chí, cũng có những người sẵn sàng đuổi theo hạnh phúc của bản thân dù trong mắt người khác họ thật khổ sở, cô độc và bất hạnh. Theo đuổi hạnh phúc chính là nguồn sức mạnh lay chuyển con người.

Bản thân tôi cũng từng nghĩ tích càng nhiều đồ đạc là càng thể hiện được giá trị bản thân, là càng hạnh phúc. Tôi từng là kiểu người rất thích các đồ dùng và chẳng thể vứt bỏ cái gì đi được. Không những thế, lúc đó tôi còn muốn sắm thêm đồ đạc trong nhà.

Thế nhưng, dù có sắm nhiều đồ đến đâu, tôi vẫn thấy bản thân thật khó khăn khi so sánh với người khác. Bản thân tôi cũng chưa bao giờ suy nghĩ sâu xa về một điều gì cả, mà chỉ toàn lãng phí thời gian. Cũng có lúc, tôi thấy hối hận về công việc mình từng muốn làm cho bằng được. Để rồi sau đó, tôi chìm đắm trong men rượu và các cô gái. Tôi đã từng là người như thế đó. Tất cả chỉ xuất phát từ những thói quen mà ra.

Cuộc sống trước đây của tôi như thế này. Phòng ốc bừa bãi, giày dép tứ tung. Thế nhưng tôi cũng thường dọn dẹp, bởi cuối tuần bạn gái tôi hay đến chơi. Tôi chỉ cần dọn một phần bên ngoài thôi là căn phòng trông lại ngăn nắp sáng sủa ngay. Tôi cũng là một người có gu thẩm mỹ không tệ, nên sắp xếp mấy đồ trang trí khá ổn, nhờ vậy mà trông căn phòng cũng không đến nỗi nào. Tuy nhiên, tôi không hay dọn giá sách nên mấy cuốn sách thường nằm lung tung khắp phòng. Mấy cuốn đây tôi thường đọc vài trang, rồi để đấy lần sau đọc tiếp, hoặc là mấy cuốn sách đi mượn nhưng quên chưa trả.

Rồi lúc mở tủ quần áo ra mới đáng sợ. Bởi cả ngăn tủ nhét đầy những bộ quần áo mà tôi từng rất thích. Thỉnh thoảng, tôi cũng lôi ra mặc lại xem sao, nhưng không dám mặc đi ra ngoài. Mấy bộ quần áo đấy tôi chẳng mấy khi mặc đến, lúc mua cũng đắt, nếu hôm nào đẹp trời, tôi mà lấy ra giặt là cẩn thận thì sau này còn phối được với những bộ khác cũng nên.

Trong nhà vương vãi đầy các món đồ do tôi thích nên sắm về. Nào là sách nhập môn ghi ta, nào là đèn trang trí. Rồi còn có cả sách dạy giao tiếp tiếng Anh, lúc mua về tôi định khi nào rảnh thì học. Còn trong chiếc máy ảnh kiểu cổ thì chẳng có lấy một cuộn film.

Có lẽ tại tôi không giữ được một sở thích nào lâu cả, nên lúc ở nhà tôi chẳng có gì để làm. Sau khi xem xong chương trình Ametoku, tôi phân vân không biết nên chơi điện tử trên điện thoại hay đến cửa hàng tiện lợi làm vài ly.

Tôi đã từng là một kẻ thích so sánh bản thân với người khác.

Cậu bạn thời đại học của tôi hiện đang sống trong khu chung cư cao cấp ở khu đô thị mới của Tokyo. Nhà cửa rộng rãi, phòng bếp được trang bị đồ dùng dụng cụ Bắc Âu. Tôi vừa ngồi nói chuyện với cậu ta, vừa nhâm nhấm tính giá căn hộ này. Sau khi tốt nghiệp, bạn tôi vào làm trong một doanh nghiệp lớn, lương cao, ổn định. Đi làm được một thời gian, cậu ta quen với một cô gái xinh đẹp có chung sở thích phim ảnh, hai người kết hôn và có con. Đứa bé thật đáng yêu trong những bộ đồ ngộ nghĩnh. Thời đại học, chúng tôi vốn

chẳng khác nhau là mấy, tại sao giờ đây, cậu ta lại hơn tôi nhiều đến vậy.

Rồi khi nhìn thấy một chiếc Ferrari trắng chạy qua ngã tư, tôi tự hỏi căn hộ tôi đang thuê có chứa được hai cái như thế không. Sau đó tôi sẽ vừa đập chiếc xe đạp 5.000 yên mua lại từ bạn tôi, vừa nhìn theo chiếc xe lao đi trước mắt.

Rồi ôm theo suy nghĩ thử vận may đổi đời, mỗi tuần tôi đều mua vé số toto Big.

Với thu nhập và tiền tiết kiệm của mình, tôi chẳng thể suy tính gì cho tương lai, tôi cũng từng chia tay bạn gái chỉ vì điều này. Càng ngày tôi càng cảm thấy tự ti, mặc cảm bản thân và ganh tị với mọi người xung quanh.

Đó chính là tôi của trước đây, một kẻ bạc nhược với một đồng đồ trong nhà.

Nhưng, tôi đã giảm bớt đồ đi. Và điều đó thật tuyệt.

Sau khi vứt đồ đi, tôi cảm giác mình như biến thành một người khác. Có lẽ bạn sẽ nghĩ tôi đang phóng đại mọi thứ lên.

Có ai đó đã nói thế này: Chỉ là vứt đồ đi thôi mà.

Với ai đó, có lẽ tôi chỉ vứt mấy thứ trong nhà đi thật. Hơn nữa tôi lại chẳng làm nên sự nghiệp gì, cũng chẳng có gì đáng tự hào với mọi người cả.

Nhưng giờ tôi có thể tự tin nói với mọi người rằng: Sống với ít đồ đạc, mỗi ngày tôi đều trải qua trong hạnh phúc. Và hạnh phúc là gì, tôi đang bắt đầu cảm nhận từng chút một.

Với những ai còn đang tự ti, mặc cảm giống tôi trước đây, những người còn đang so sánh bản thân với người khác, những người chưa cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc sống này, tôi khuyên bạn hãy một lần thử rời xa những món đồ của mình. Tất nhiên là trên thế giới này luôn có những thiên tài ngay từ đầu đã có thể sống tự do không vướng bận bởi đồ đạc, hay từ trong đồng đồ hỗn độn nhận ra được điều quý báu của bản thân. Nhưng với tôi, những người “bình thường”, đều chỉ có thể cảm nhận hạnh phúc “bình thường” mà thôi. Và có lẽ bất cứ ai cũng mong ước mình có thể hạnh phúc. Nhưng có một điều mà bạn nên biết là những món đồ bạn sắm vì muốn được hạnh phúc hơn thực ra chỉ cho bạn một chút xíu cảm giác đấy mà thôi. Hầu hết con người chúng ta đều không hiểu gì về hạnh phúc.

Giảm bớt số đồ đạc quá tải trong nhà chính là một lần giúp bạn suy nghĩ về hạnh phúc. Có lẽ bạn sẽ cho rằng tôi đang nói khoác, nhưng đó thực sự là những gì tôi nghĩ.

TẠI SAO LẠI CÓ NHỮNG NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN?

“Chúng ta thường cạnh tranh để được công nhận là hạnh phúc hơn là trở thành người hạnh phúc.”

– La Rochefoucauld

“Công việc của tôi không phải là con người tôi

Số dư ngân hàng của tôi không phải là con người tôi

Chiếc xe tôi đi cũng không phải con người tôi

Chiếc ví của tôi cũng không phải con người tôi

Những giá trị đây

Chẳng có quan hệ gì với tôi cả.”

– Tyler Durden – Săn đầu sinh tử

“Hạnh phúc không phải là có trong tay những thứ mình từng ao ước, mà là cảm giác luôn mong ước những vật mình đang có.”

– Rabbi Hyman Schachtel

Bất cứ ai khi sinh ra cũng là người sống tối giản

Lối sống tối giản là cách sống cắt giảm vật dụng xuống còn mức tối thiểu. Và cùng với cuộc sống ít đồ đạc, ta có thể để tâm nhiều hơn tới hạnh phúc, đó chính là chủ đề của cuốn sách này.

Chẳng có ai từ khi sinh ra đã có tài sản, đồ đạc gì trong tay. Vậy nên bất cứ ai khi mới chào đời đều là những người sống tối giản. Cứ mỗi lần bạn sở hữu trong tay những đồ dùng hơn mức cần thiết là một lần bạn lấy mất tự do của chính mình. Giá trị bản thân chúng ta không đo bằng những đồ dùng mà chúng ta sở hữu. Những đồ dùng này chỉ cho chúng ta một chút cảm giác hạnh phúc nhất thời mà thôi. Mang theo những đồ dùng hơn mức cần thiết sẽ lấy hết thời gian, năng lượng của bạn. Khi nhận ra được điều đó, tức là bạn đã bắt đầu trở thành một người sống tối giản.