

Phạm Quỳnh Giang

# NGƯỜI TỐI GIẢN

HÀNH TRÌNH TRỞ VỀ SỐ 0



 alphabooks®  
AMAZON IN GERMANY

Sông



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

nguoi\_toi\_gian

# Mục lục

1. [Lời nói đầu](#)
2. [Sách là mặt trăng hay ngón tay?](#)
3. [PHẦN I: BỨC TRANH TOÀN CẢNH](#)
4. [Chương 1: Chết thử](#)
5. [Chương 2: “Lối sống tối giản” và “Tư duy tối giản”](#)
6. [Chương 3: Lối sống tối giản là một sợi dây](#)
7. [Chương 4: Ô danh của người Hawaii hay cuộc lạc đường của nhân loại](#)
8. [Chương 5: Những kẻ nô lệ trong thế giới tự do](#)
9. [Chương 6: Bình yên kiểu Thủy Điện và bình yên kiểu Việt Nam](#)
10. [Chương 7: Trở về số 0](#)
11. [PHẦN II: TƯ DUY TỐI GIẢN VÀ CHUYỆN NGOẠI HÌNH](#)
12. [Chương 1: Người đẹp Remedios: Tại sao phải mặc quần áo?](#)
13. [Chương 2: Văn hóa khỏa thân và sở thích khoe thân](#)
14. [Chương 3: Thì sao](#)
15. [Chương 4: Thần thái phái đẹp](#)
16. [Chương 5: Chuẩn đẹp của ai?](#)
17. [Chương 6: Làm đẹp có cần thiết?](#)
18. [PHẦN III: TƯ DUY TỐI GIẢN VÀ TIỀN](#)
19. [Chương 1: "Vô sở hữu" và phong trào lên núi chữa bệnh ở Hàn Quốc](#)
20. [Chương 2: Tiền có mua được bình an?](#)
21. [Chương 3: Cửa có đi thay người?](#)
22. [Chương 4: Bạn thực sự mong muốn điều gì?](#)
23. [Chương 5: Tiền có là vấn đề?](#)
24. [Chương 6: Tiền để làm gì?](#)
25. [Chương 7: Bằng lòng và ham muốn](#)
26. [Chương 8: Tập trung vào mong muốn chứ không phải tiền](#)
27. [PHẦN IV: TƯ DUY TỐI GIẢN VÀ KIẾM TIỀN](#)
28. [Chương 1: Anh nông dân Jon Jandai: "Life is easy"](#)
29. [Chương 2: Làm ít được nhiều](#)
30. [Chương 3: Luôn có một cách đơn giản](#)
31. [Chương 4: Vòng kim cô "8 tiếng"](#)

- 32. [Chương 5: Có cách nào tốt hơn không?](#)
- 33. [Chương 6: Kiếm tiền phải vui](#)
- 34. [Chương 7: Vòng tròn rừng cây](#)
- 35. [Chương 8: Tách khỏi guồng máy](#)
- 36. [PHẦN V: TƯ DUY TỐI GIẢN VÀ ĐỊNH KIẾN XÃ HỘI](#)
- 37. [Chương 1: Chuyện giày dép và "mặt dày"](#)
- 38. [Chương 2: Sức mạnh của "mặt dày"](#)
- 39. [Chương 3: Chuẩn mực của xã hội](#)
- 40. [Chương 4: Chiếc mặt nạ mang tên "thể diện"](#)
- 41. [Chương 5: Chiều lòng sao hết thể gian](#)
- 42. [Chương 6: Thiên thần và ác quỷ](#)
- 43. [Chương 7: Chuyện thị phi](#)
- 44. [Chương 8: Vậy à?](#)
- 45. [Chương 9: Làm sao để hạnh phúc?](#)
- 46. [PHẦN VI: TỐI THIỂU HÓA - GIỮ Ở MỨC ÍT NHẤT CÓ THỂ](#)
- 47. [Chương 1: "Bận rộn" là một mỹ từ?](#)
- 48. [Chương 2: Tối giản không gian sống](#)
- 49. [Chương 3: Hiện tại là một món quà](#)
- 50. [Chương 4: Chỉ kiểm soát những thứ thuộc về mình](#)
- 51. [Chương 5: Không kỳ vọng](#)
- 52. [PHẦN VII: CHÂN DUNG NGƯỜI TỐI GIẢN](#)
- 53. [Chương 1: Độc lập](#)
- 54. [Chương 2: Tự do](#)
- 55. [Chương 3: Hạnh phúc](#)
- 56. [PHẦN VIII: BỆNH TẬT & CÁI CHẾT](#)
- 57. [Kết luận](#)

# Lời nói đầu

Ờn giới, bạn đây rồi! Tranh thủ lúc bạn vừa mới giờ trang đầu tiên của quyển sách này, tôi lập tức phải tố giác ngay một tên tội phạm có thể được xem là kẻ thù lớn nhất của đời bạn. Hắn là kẻ đã khiến cuộc sống của bạn mệt mỏi, cuồn quay và vô định hướng. Hắn tung hỏa mù làm bạn quên mất “cần” và “muốn” khác nhau. Hắn thấy bạn vào vòng xoáy của những công việc không tên chiếm lĩnh hết thời gian và tâm trí của bạn. Hắn phủ bụi lên ước mơ và hoài bão của bạn khiến bạn mãi đi lạc đường.

Hắn kia! Kẻ mang tên “Bộn Bề” (Xin phép được viết hoa để bạn luôn nhìn thấy sự hiện diện của hắn, và như thế từ đây hắn sẽ khó lòng trốn khỏi cặp mắt phán xét của bạn). Bạn thấy đấy! Bộn Bề nằm trên bàn làm việc của bạn. Bộn Bề rải rác khắp không gian chung quanh. Bộn Bề len lỏi vào từng góc ngách trong tâm trí. Bộn Bề xen vào giữa những cuộc vui. Bộn Bề nhảy múa trên những hóa đơn thanh toán và giấy báo nợ. Bộn Bề rượt đuổi bạn theo từng vòng quay của những chiếc kim đồng hồ. Bộn Bề lan tràn khắp cuộc đời của bạn, có khi... cả kiếp!

Nếu bạn tự tin rằng cuộc sống của mình hoàn toàn trong trẻo và gọn gàng, xin hãy gấp quyển sách này lại và đợi đến ngày cần đến nó. Nếu không, xin hãy cùng tôi khám phá một thế giới kì lạ nơi mọi kẻ Bộn Bề đều bị trục xuất.

Chuyện là, trong khi đi tìm một liều thuốc đặc trị Bộn Bề tôi bị quyến rũ bởi nhiều khái niệm mới lạ. Thú vị một điều là các khái niệm này cuối cùng đều trở gốc về một ý tưởng, đó là “chủ nghĩa tối giản” (minimalism). Khái niệm về “phong cách sống tối giản” lần đầu tiên được truyền bá vào Việt Nam thông qua một bài báo viết về một kiểu sống lạ đời đang trở thành trào lưu ở Nhật (Danshari). Bài báo mô tả những người theo chủ nghĩa tối giản sống trong căn phòng nhỏ xíu với chỉ vài chục vật dụng tối thiểu cần cho cuộc sống. Tất cả

tài sản của họ có thể gom vào một chiếc ba lô cùng với tâm thế sẵn sàng lên đường đi khám phá thế giới vào bất cứ lúc nào.

Tôi bắt đầu tìm đọc hàng loạt các quyển sách và bài viết bằng ngoại văn về chủ nghĩa tối giản để xem chính xác nó là gì. Theo cảm nhận của tôi, đó là một thứ “tôn giáo vô thần”, trong đó mỗi tín đồ thờ một kiểu phù hợp với mình. Có lẽ vì vậy, sẽ thật nực cười nếu ai đó tự định ra tiêu chuẩn cụ thể cho những người muốn trở thành “người theo chủ nghĩa tối giản”, như bạn chỉ được có bao nhiêu món đồ, bạn không dùng xe riêng, không dùng điện thoại và internet, không có TV trong nhà, hay thậm chí phải sống độc thân.

Thay vì nhìn vào hiện trạng bên ngoài, tôi nghĩ nên nắm bắt thần thái của những người tối giản để mô tả họ. Với tôi, đó là những người có một cái tâm tĩnh lặng, một cái đầu biết tư duy mạch lạc về những thứ mình cần, và một đôi tay dám vứt bỏ những thứ thừa thãi trong cuộc sống của mình. Từ tư duy ấy mới khiến không gian sống của người tối giản không thể tinh gọn hơn và họ không còn sợ mất bất cứ điều gì, không còn bị ràng buộc vào bất cứ điều gì. Nói cách khác, đó là những con người tự do, tự do tuyệt đối.

Mục đích của quyển sách này là truyền cảm hứng cho bạn vận dụng phong cách sống tối giản và tư duy tối giản như một công cụ hữu hiệu để giải phóng bản thân khỏi những kẻ mang tên Bộn Bề. Điểm đích mà tôi muốn trở đến đó là sự tự do về tinh thần. Tin tôi đi, việc hướng về phong cách sống tối giản và rèn luyện tư duy tối giản không chỉ giúp bạn thoát khỏi những áp lực về công việc, những lo toan về tài chính, mà còn giúp bạn tận hưởng từng giây, từng phút của cuộc sống này.

Tôi gọi hành động tối giản hóa cuộc sống, tối giản hóa suy nghĩ là hành trình trở về số 0, hay nói cách khác là cuộc hành trình trở về với bản ngã của mình. Ở đây, tâm tưởng của bạn không còn bị lẫn tạp với những định kiến mà xã hội đã nhồi vào bộ não của bạn. Ở đây, bạn cảm thấy linh hồn mình được hoàn toàn tự do và cuộc sống mình ngập tràn trong viên mãn. Tôi không biết liệu bạn có thể đi cùng tôi đến cuối chặng đường, nhưng tôi tin chắc ngay cả khi bỏ cuộc giữa chừng, cuộc đời của bạn cũng sẽ bớt bẽ bộn hơn một

chút. Một chút đó là bao nhiêu thì còn phụ thuộc vào mức độ cam kết với hạnh phúc của cuộc đời bạn.

# Sách là mặt trăng hay ngón tay?

Trước khi vào nội dung chính, hãy cùng khởi động bằng việc nhìn lại cách đọc sách thuộc dòng self-help, gọi một cách chính thống là sách phát triển bản thân, gọi một cách mĩ mai là sách dạy đời. Đây là một trong những dòng sách chiếm nhiều chỗ nhất trên kệ của các nhà sách, sở hữu nhiều tựa thuộc loại bán chạy nhất, nhưng đồng thời cũng bị ném gạch đá nhiều nhất.

Tại sao lại có hiện tượng như vậy? Tại sao có những người xem sách self-help là tác nhân tạo bước ngoặt cho đời mình, có những người xem sách self-help như một làn gió mát luồn qua tóc rồi bay đi mất, nhưng cũng có người khinh khỉnh xem nó như một loại chất tẩy não tào lao?

Đức Phật từng ví von những lời dạy của mình như ngón tay chỉ trăng. Khi Phật chỉ trăng, mặt trăng không nằm trên ngón tay của Phật mà nằm theo hướng ngón tay ấy chỉ. Người khôn ngoan sẽ biết nương theo ngón tay để nhìn về hướng mặt trăng, trong khi người mu muội chỉ biết nhìn chăm chú vào ngón tay và xem đó như chân lí.

Tôi tin rằng sách self-help cũng vậy. Khi các tác giả truyền đạt một thông điệp về cuộc sống qua quyển sách của họ, có độc giả nhìn thấy tinh thần của thông điệp ấy và hướng đến đó theo cách riêng của mình, nhưng cũng có độc giả chỉ biết mổ xẻ và phê phán những biện pháp mang tính giáo điều mà tác giả đưa ra. Nếu xem sách là mặt trăng, người đọc có thể sẽ không bao giờ thấy hài lòng. Nhưng nếu xem sách là ngón tay, người đọc sẽ tập trung nhìn theo hướng ngón tay ấy chỉ để thưởng lãm vẻ đẹp của ánh trăng và cảm nhận được làn gió mát thổi qua tâm hồn mình. Thậm chí, nếu họ không chỉ thưởng lãm mà còn biết chiêm nghiệm thì cuộc sống của họ có thể sẽ thay đổi hoàn toàn theo một hướng tốt đẹp hơn.

Mỗi quyển sách self-help chẳng qua cũng chỉ là một cái ngón tay!  
Dù ngắn dù dài, dù cong dù thẳng, dù thon thả hay thô kệch thì  
ngón tay ấy cũng đang chỉ về một ánh trăng nào đấy. Trừ khi đề bài  
bắt bạn mô tả ngón tay, còn không xin hãy nhìn theo hướng ngón  
tay ấy chỉ chứ đừng sẫm soi bình phẩm nó.

# **Phần IBức tranh toàn cảnh**

# Chương 1 Chết thử

"Chết thử" là một trong những việc khá "biến thái" mà tôi từng làm trong đời. Sau trải nghiệm ấy, tôi ngộ ra rằng: Đôi khi cần một lần chết thử để khỏi quên là mình đang sống, và đang được sống!

Hồi trẻ mỗi lần hậm hực chuyện gì tôi hay nằm tưởng tượng ra cảnh mình chết. Mục đích chỉ để bay lên không trung và hả hê nhìn xuống đám người dám khiến mình buồn bực đang khóc lóc vật vã như thế nào. Nghĩ lại thấy chết kiểu ấy thật... rẻ tiền! Mà thôi, sừu nhi chấp làm gì!

Thỉnh thoảng, tôi vẫn hay tự kiểm điểm mình bằng câu hỏi: Nếu hôm nay là ngày cuối cùng, nếu tháng này là tháng cuối cùng, nếu năm nay là năm cuối cùng mình được sống trên cõi đời này, vậy mình có hành động khác đi không? Đây cũng là cách tôi định hướng cho cuộc đời mình. Nếu có 10 năm thì phải học mấy mục abc này, nếu có 5 năm thì làm chuyện xyz kia, còn nếu có 1 tháng thì phải ăn cho đủ các món miền này miền nọ. Nói thêm, nếu còn 1 ngày thì luôn là... "Trở về Gia Lai ngay lập tức". Buồn cười cho câu "Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn". Tôi mà sống theo phương châm đó thì đã về Gia Lai nằm phè chờ chết hàng chục năm nay rồi.

Có một điều tôi hài lòng nhất, đó là trả lời xong những câu hỏi trên mới thấy, tôi vẫn đang sống trọn vẹn với từng khoảnh khắc của mình. Được làm điều mình thích. Được ở cạnh người mình yêu. Mua được những thứ mình cần. Cho được những thứ mình có. Nên mới nói, nhiều khi tôi khẳng định chắc như đinh đóng cột rằng: Giờ có chết tôi cũng không còn gì hối tiếc!

Cho đến khi tôi "chết thử"... Trước khi "chết thử", tôi vẫn hỏi lại mình một lần nữa cho chắc ăn: Có còn gì hối tiếc? Tôi nhắm lại cái To-do List của mình, nào là học hát với Lưu Thiên Hương, bay bằng khinh khí cầu, ở trong cái lồng vô trọng lực, có một cây Sala riêng, tham

dự lễ hội hóa trang ở Brazil, thả đèn trời tại Đại học Maejo ~ lablabla ~ Quá trời thứ phải làm, nhưng mà thật ra... không làm cũng chả chết ai! Thế là tôi yên tâm nhắm mắt “lên đường” với phương pháp dùng sức tưởng tượng trời phú của mình.

Chọn một ngày lành tháng tốt khi chồng vắng nhà, tôi sung sướng nằm thẳng cẳng chờ chết bên cạnh thằng con hai tuổi đang há mồm say ngủ.

Nghe đồn khi chết, linh hồn được đưa đến một cánh đồng hoa lá đẹp như tiên cảnh, ta vui say ở đó một hồi thì bỗng cảm thấy nhớ nhà da diết. Lúc trở về nhà bỗng thấy cờ tang, kèn trống ầm ỹ. Chưa kịp hỏi ai chết thì thấy cái mặt mình thấp thoáng sau nải chuối trên bàn thờ. Bám theo cốt truyện đó, tôi bắt đầu cho tâm trí mình trôi lơ lửng trên cao nhìn xuống đám tang của mình. Chuyện diễn ra thế nào tôi không dám kể tiếp đâu, vì nó bi kịch quá. Bi kịch không nằm trong cái đám tang đông đúc lộn nhộn, khi người thân của ta vẫn còn chưa ý thức được rõ ràng nỗi trống vắng mất ta. Bi kịch nằm ở những chuỗi ngày đằng đằng phía sau, khi họ không biết làm cách nào để thấy ta, trò chuyện cùng ta...

Tôi nhìn thấy bi kịch của chính mình qua lần “chết thử” ấy. Trong giây phút, tôi đã ngỡ mình sắp chết thật vì vỡ tim, đó là khi thấy Cá Con quấy khóc đòi mẹ, thấy Cá Cha ngồi trầm ngâm với khói thuốc mỗi đêm, thấy hai cha con cứ ôm nhau thui thủi trong nhà lạnh lẽo như hai cái bóng... Đến lúc này, tôi mới nhận ra mình còn quên làm một việc quan trọng nhất trước khi cái chết thật đến với mình. Đó là... viết những lá thư cho những người yêu thương mình. Nội dung là gì ư? Là toàn bộ quyển sách này.

Sau cái đêm “chết thử” bằng cách tưởng tượng một cách nghiêm túc ấy, sáng hôm sau tôi thức dậy với đôi mắt sưng búp. Tôi ôm hôn Cá. Da thịt thật của tôi này, chạm lấy da thịt thật của Cá này. Cảm giác hạnh phúc và biết ơn ngập tràn vì mình vẫn còn sống. May sao Cá Cha lúc này đang ở xa nên không phải làm nạn nhân trong trò lố của tôi.

Cũng như lần hai mẹ con đi du lịch ở Tây Ban Nha, sau khi bị mất tiền, lừa tiền, ăn cắp tiền đến nhẩn túi, cúi xuống nhìn thấy Cá đang hát líu lo, lòng tôi bỗng vui hơn bao giờ hết. Ơn trời, Cá vẫn còn ở đây, chỉ cần vậy là đủ! Và ơn trời, mình vẫn còn ở đây, chỉ cần vậy là đủ!

Tôi gọi toàn bộ trạng thái cảm xúc lúc ấy là tinh thần “Tôn Vinh Sinh Mệnh”, tinh thần tôi thấm thía đến tận xương máu sau trò chơi “chết thử” này. Đó là cảm giác còn người là còn tất cả. Cảm giác không sợ mất bất cứ điều gì. Cảm giác mọi vấn đề xảy ra xung quanh trở nên biến mất. Cảm giác được tồn tại trên cuộc đời này là đặc ân. Cảm giác trân trọng thân thể, trân trọng cuộc sống, trân trọng vị trí mà mình đang đứng ở ngay giây phút này. Giác ngộ ra được điều ấy, tôi giác ngộ ra rằng điểm xuất phát hiện tại của mình bất kể đang như thế nào thì vẫn là một số 0 thật hoàn hảo và diệu kì. Đó cũng là lúc tư duy tối giản được thăng hoa.

# Chương 2 “Lối sống tối giản” và “Tư duy tối giản”

Thuật ngữ “lối sống tối giản” hay “phong cách sống tối giản” lần đầu tiên được truyền bá vào Việt Nam thông qua một bài báo viết về một kiểu sống lạ đời đang trở thành trào lưu ở Nhật (Danshari). Bài báo mô tả những người theo chủ nghĩa tối giản sống trong căn phòng nhỏ xíu với chỉ vài chục vật dụng tối thiểu cần cho cuộc sống. Tất cả tài sản của họ có thể gom vào một chiếc ba lô cùng với tâm thế sẵn sàng lên đường đi khám phá thế giới vào bất cứ lúc nào.

Thật ra, trước khi được gán cho một phong cách sống, “tối giản” đã được dùng để mô tả một phong cách nghệ thuật, chủ yếu là nghệ thuật thị giác và âm nhạc. Đối với ngành thời trang, chắc hẳn bạn không ngạc nhiên khi thấy giới sành điệu tôn vinh vẻ đẹp sang trọng và đẳng cấp của sự đơn giản thay vì ren rua rườm rà như một giai đoạn nào đó trước đây. Nhưng trong hội họa và điêu khắc, bạn hẳn sẽ rất bất ngờ khi ngắm nhìn những tác phẩm tối giản. Tôi đã từng phì cười khi thấy một bức vẽ xanh lè, chính xác là xanh lè từ trên xuống dưới, từ trái qua phải, nhưng được bán với giá hàng tỉ đồng. Hay tôi cũng từng mắt tròn mắt dẹt khi thấy một cục đá cong cong hình chữ C được tôn vinh trên tivi và nghe nghệ sĩ điêu khắc giải thích đây là hình ảnh tối giản của chiếc cung tên.

Hay gần đây, cư dân mạng cũng hay chia sẻ những động tác tập thể dục siêu đơn giản nhưng hiệu quả cao dành cho những người thích khỏe đẹp nhưng lười vận động. Plank là một ví dụ. Chỉ cần chống tay nằm đơ như cây cờ song song với mặt sàn sẽ có cơ thể săn chắc. Đơn giản vậy ai mà không mê. Trong khi đó, âm nhạc tối giản cũng nổi lên như một cách để một số các nhà soạn nhạc chống lại khuynh hướng tìm kiếm sự cầu kì quá mức trong sáng tác nhạc đang ngày càng gia tăng. Dòng nhạc này kì khôi đến khó tả nên tôi sẽ không tả ở đây. Nếu tò mò, bạn hãy tìm nghe xem sự đơn giản

hóa trong các giai điệu mang lại hiệu quả gì nhé! (Từ khóa: Minimal Music hay Minimalist Composers)

Bản thân từ “phong cách tối giản” vốn xuất phát từ “minimalism” trong tiếng Anh, nghĩa là “phong cách tối thiểu” hay “chủ nghĩa tối thiểu”. Ai đó đã quá tài tình khi chuyển ngữ từ “tối thiểu” trong tiếng Anh thành “tối giản” trong tiếng Việt. Cá nhân tôi nghĩ rằng đây là một cách chọn từ rất hợp lí, bởi vô tình sự “tối thiểu hóa” đã được nâng lên một đẳng cấp cao hơn, tinh tế hơn. Vì trong khi “tối thiểu hóa” chỉ mang nghĩa là giữ ở mức ÍT nhất có thể, thì “tối giản hóa” lại chỉ việc giữ ở mức ĐƠN GIẢN nhất có thể. Rõ ràng, “ít” chỉ nói về số lượng, nhưng “đơn giản” thì lại bao hàm vừa số lượng vừa chất lượng.

Mà có lẽ cách gọi tên khác nhau cũng mang lại những hình dung khác nhau về lối sống này. Như trong tiếng Nhật, lối sống tối giản được biết đến với cái tên Danshari với nghĩa Hán – Việt là “đoạn xả li”, trong đó “đoạn” là đoạn tuyệt, “xả” là rũ bỏ và “li” là rời xa. Theo đó, lối sống tối giản được tạo thành bởi ba tinh thần lớn, đó là không chấp nhận đưa thêm những thứ không cần thiết vào cuộc sống của mình, vứt bỏ hết những thứ không cần thiết hiện có và thoát ra khỏi những ám ảnh về vật chất.

Trong khi đó, với ý nghĩa “tối thiểu hóa”, lối sống tối giản ở phương Tây lại được thể hiện ở ba mảng chính:

- Tối thiểu hóa các vật dụng: mục tiêu là đồ đạc, nội thất trong nhà; các phương tiện, thiết bị phục vụ cho cuộc sống như xe cộ, điện thoại; những thứ khoác trên người như quần áo, giày dép... Bước này nhằm giúp người ta chỉ sở hữu những thứ thật sự cần thiết đối với cuộc sống của mình.
- Tối thiểu hóa những việc cần làm: loại bỏ hết những việc không cần thiết trong To-do list của một ngày hay thậm chí của một đời. Mục đích của thao tác này là nhằm giúp bản thân tập trung hơn vào những việc quan trọng, từ đó đạt được năng suất và hiệu quả mẽ mẫn hơn.
- Tối thiểu hóa các mối quan hệ: khẳng khái từ chối các cuộc gặp gỡ vô nghĩa và dứt khoát tiến chân những mối quan hệ chỉ

mang lại đau khổ cho mình, từ đó tránh mất thời gian và tâm trí vào những việc không đâu.

Còn trong quyển sách “Người tối giản: Hành trình trở về số 0” này, bạn sẽ thấy tôi tiếp cận với phong cách sống tối giản theo một cách hoàn toàn khác, trong đó nghiêng nhiều về tối giản hơn là tối thiểu và nghiêng nhiều về mặt tinh thần bên trong (tư duy tối giản) hơn là mặt biểu hiện bên ngoài (lối sống tối giản). Trong hình dung của tôi, tinh thần cơ bản nhất của tư duy tối giản là đặt sinh mệnh con người vào vị trí trung tâm, xem sinh mệnh con người là một khởi điểm đẹp đẽ nhất, một sự “tối thiểu hóa” hay “tối giản hóa” hoàn hảo nhất. Từ đó, với tôi hành trình tối giản hóa cuộc sống là cuộc hành trình đi đến đỉnh cao của tư tưởng tôn vinh sinh mệnh và tất cả những tinh thần thiêng liêng và tự nhiên nhất của sinh mệnh ấy. Để làm gì? Để được hạnh phúc, bình an và tự do đón nhận mọi điều trong cuộc sống này.

Hãy đọc quyển sách này để cảm thụ được tinh thần tự do của những người tối giản. Đừng lo, chúng ta sẽ tìm cách đến được cảnh giới của bức tranh xanh lè và cục đá hình chữ C mà không phải vứt bỏ hết vật chất, không phải ngừng việc kiếm tiền, không phải tu hành một cách khổ hạnh như các nhà sư. Bằng cách nào ư? Xem lối sống tối giản là một sợi dây để vươn đến được tư duy tối giản! Tức là sao? Xin mời đọc tiếp!

# Chương 3 Lối sống tối giản là một sợi dây

Một lần nọ, tôi làm thông dịch cho một bàn tiệc giao lưu giữa thầy hiệu trưởng một trường Hàn Quốc và các thầy hiệu trưởng trong thành phố Hồ Chí Minh. Khi các món cao lương mỹ vị được dọn lên bàn, tôi khẽ gọi người phục vụ lại và xin một đĩa thức ăn chay.

Thấy vậy, thầy hiệu trưởng một trường đại học trong thành phố ngồi kế bên bèn cất lời:

- Em ăn chay trường à?

Tôi thành thực trả lời:

- Dạ thú thực hôm nay là ngày thứ ba trong đời em ăn chay ạ.
- Ô, vậy à? Nhưng sao lại là ngày hôm nay?
- Dạ, em cùng một số sinh viên cam kết ăn chay trong ba ngày vì 150 sinh viên khoa em đã bình an vô sự trở về sau chuyến đi dã ngoại ở Mũi Né tuần rồi ạ.
- Ô, vậy à? Hay nhỉ! Mà thầy thích cách em giữ lời cam kết đó ngay cả khi đi làm việc như thế này.

Tôi xấu hổ thừa nhận:

- Dạ, khổ lắm thầy ạ! Bao nhiêu món ngon bày ra trước mắt mà không được đụng đũa... mới chưa được ba ngày mà em thấy như mình đã nhịn ăn cả thế kỉ.

Thầy hiệu trưởng phì cười, rồi hỏi tôi:

- Theo em, lí do em ăn chay là gì?
- Dạ, chắc chắn không phải vì mục đích tôn giáo, em không có đạo. Nhưng em thích cảm giác cơ thể được gột rửa sạch sẽ,

tinh thần ung dung thư thái. Ăn chay ngày đầu cho em cảm giác đó.

Nghe vậy, thầy bèn thủ thỉ kể cho tôi nghe một câu chuyện:

- Ngày xưa, có một người lên núi sống suốt 10 năm để chuyên tâm luyện tập bắn cung nhằm trở thành một cung thủ xuất sắc. Khi xuống núi, ông ta tham gia một cuộc thi bắn cung hội tụ rất nhiều nhân tài từ khắp mọi nơi đổ về. Có người giương cung bắn rơi được một con chim đang bay trên bầu trời, có người bắn được một lúc đến hai con. Đến lượt ông, ông chỉ giương cung lên mà không dùng đến mũi tên nào. Vậy mà “mũi tên vô hình” của ông lại hạ được một con chim đang bay qua.

Thoạt đầu, tôi tưởng thầy đang kể điển tích “Kinh cung chi điều”<sup>1</sup>, nhưng té ra không phải. Thầy chậm rãi kể tiếp:

<sup>1</sup> Điển tích “Kinh cung chi điều” trong Chiến quốc sách, kể về chuyện Canh Luy giương cung không có mũi tên, giả bắn một phát mà một con chim nhận rơi xuống. Canh Luy giải thích với vua Ngụy Vương rằng, con chim này đã bị thương do mũi tên trước của một cung thủ khác, vết thương chưa lành và lòng khiếp sợ chưa tan, nên nghe tiếng cung rít lên thì sợ hãi mà rơi xuống.

- Khi nhà vua hỏi vì sao ông có thể tài giỏi đến mức như vậy, ông trả lời: Tôi bệ hạ, để bắn rơi được con chim mà không dùng đến mũi tên, hạ thần đã tập luyện bắn chim bằng mũi tên suốt 10 năm!

Thấy mặt tôi thộn ra, vị hiệu trưởng nọ cười bí ẩn:

- Em cứ từ từ suy nghĩ xem ẩn ý của ông ấy là gì nhé!

Sau khi nhăm nháp hết đĩa mì xào chay, dịch bài diễn văn của thầy hiệu trưởng Hàn Quốc, dịch đôi ba mẩu chuyện xã giao giữa các thầy với nhau, chờ đến lúc thuận lợi, tôi lại quay sang vị hiệu trưởng nọ thở thê:

- Thừa thầy, em nghĩ mãi mà không hiểu! Thầy có thể gợi ý cho em được không ạ?
- Khả khả, thầy đang muốn em suy ngẫm về mục đích và phương tiện. Để đạt được một mục đích, người ta phải dùng đến một phương tiện. Đôi khi, đạt được mục đích ấy rồi thì phương tiện kia không còn cần thiết nữa. Việc ăn chay của em chẳng qua cũng chỉ là một phương tiện, không phải sao?

À, bây giờ thì em đã hiểu! Thuốc Fugacar là một phương tiện để diệt trừ giun, khi giun chết rồi thì không cần dùng đến thuốc Fugacar nữa (?). Em ăn chay để lòng thanh tịnh, nếu lòng đã tịnh rồi thì thịt hay cá bỏ vào miệng cũng không làm lòng em xáo động nữa!

Chuyện bắn chim nói trên rõ ràng là hư cấu. Nhưng sau nhiều năm ngẫm đi ngẫm lại, tôi vẫn nghĩ rằng đó không hẳn là một câu chuyện hư cấu, mà là một câu chuyện thậm xưng. Thậm xưng cho việc khi đạt đến một cảnh giới cao siêu nào đấy rồi, người ta không còn cần sợi dây để đu đến đấy nữa. Nhưng cuộc đời này không chỉ có một cảnh giới hay một sợi dây. Điều cốt lõi là chúng ta cần chọn cho mình cảnh giới nào và sợi dây nào.

Và suy cho cùng, đôi khi lối sống tối giản (tức vứt bớt đồ đi, làm bớt việc đi, gặp bớt người đi, bận lòng bớt đi) chỉ là phương tiện chứ không phải là mục đích. Khi đã có tư duy tối giản rồi thì dù có ngồi giữa một đồng bộn bề cuộc sống bạn vẫn cảm thấy thân tâm trong trẻo. Nói cách khác, lối sống tối giản chỉ là một trong những sợi dây để bạn lần tìm đến cảnh giới tự do tuyệt đối về mặt tinh thần. Nhưng ngay cả khi bạn thích cảnh giới này, và lựa chọn sợi dây này, bạn vẫn có thể chọn cách leo cho riêng mình. Bám lấy sợi dây rồi nháp lên từng chút một hay với tay để vươn mình từng quãng thật dài? Điều quan trọng nhất là bạn phải nhìn thấy cảnh giới cần tiến đến để chọn cho mình một cách leo thoải mái và phù hợp nhất với mình, chứ không phải là răm rắp bắt chước cách leo của người bên cạnh mà không hiểu mình đang leo đi đâu, mình làm như họ để làm gì.

Hiểu được điều này, bạn sẽ hiểu nơi tôi muốn đưa các bạn đến không phải là một căn phòng sạch bách đồ đạc, hay một cuộc sống khổ hạnh không vật chất, mà là một cảnh giới tinh thần khi bản thân

bạn không còn bị ràng buộc vào bất cứ thứ gì, kể cả lúc vật chất thừa mứa đang vây xung quanh.

# Chương 4 Ô danh của người Hawaii hay cuộc lạc đường của nhân loại

*"Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình đang thuộc về số đông, đó là lúc bạn phải dừng lại và suy ngẫm".*

## Mark Twain

Một buổi chiều đẹp trời ở thiên đường Hawaii (mà ở đây, đẹp trời là thường lệ).

Tôi nghịch làm rơi tung tóe những đồng xu trong lúc đợi chuyển xe buýt đi về hướng bãi biển. Chiếc xe buýt trờ đến ngay trước mặt trong lúc tôi đang nhặt nhanh từng đồng trên bãi cỏ nên tôi đã không kịp nhìn thấy con số in trên đầu xe. Tôi hỏi bác tài khi cánh cửa xe mở ra:

- Đây là xe buýt số 57 ạ?
- Không phải. Xe buýt số 57 đâu dừng ở đây! Trạm của nó ở kia kia.

Tôi nhìn theo ngón tay bác tài chỉ với tư thế vô tình hơi đờ như nuốt phải cây thước.

- Cô thấy cái mái nhà trắng trắng kia chưa? Trạm xe buýt ở ngay trước căn nhà đó.

Tôi đoán bác tài đang ngồi ở trên cao nên mới nhìn thấy cái mái nhà trắng ấy. Tôi gật gù cảm ơn cho qua, bởi tự cảm thấy dường như mình đã khiến chiếc xe buýt này phải dừng quá lâu vì một chuyện không đâu. Không ngờ bác tài thúc giục:

- Thôi cô lên xe đi! Tôi chờ cô đến đó.

Tôi bèn lên bước lên xe. Cả một chiếc xe buýt đầy người đang đổ dồn những ánh mắt khoan dung về phía tôi cùng những nụ cười thân thiện. Trong tích tắc, tôi cảm thấy cả mình lẫn bác tài thật may mắn khi đang ở Hawaii. Đổi lại những hành khách phía sau là những người Hàn Quốc nóng nảy, có lẽ họ đã âm ỉ ném cà chua và trứng thối vào bác tài dở hơi khi làm mất thời gian quý báu của hành khách vì một con hăm mù đường.

Mỗi người Hawaii tôi gặp luôn để lại cho tôi một cảm giác thư thái. Dường như thời gian đối với họ luôn tuôn chảy tràn trề. Họ không phải hối hả vì bất cứ điều gì. Mà có lẽ khi sống chậm như vậy, con người cũng trở nên nhân văn hơn.

Có điều, người Hawaii lại bị đánh giá là một dân tộc lười biếng trong mắt các nhà chuyên môn. Bởi quanh năm suốt tháng, họ chìm ngập trong hội hè và những vũ điệu ngoáy mông, “lắc dừa”. Hawaii “phát triển” được như ngày nay chủ yếu là nhờ vào ngành du lịch. Và như thế, xét về góc độ “phát triển xã hội”, những chuyên gia kinh tế sẽ nhìn người Hawaii chặc lưỡi mà rằng “Con người thế này xã hội làm sao phát triển được!”

Quả là một thiên kiến lớn khi hiện đại hóa trở thành một chuẩn mực về giá trị cho mọi dân tộc hướng đến. Nhìn xem chúng ta định nghĩa như thế nào về sự “phát triển”? Những tòa nhà chọc trời, hệ thống máy móc sản xuất hiện đại thay thế sức người, đột biến gen trên động vật và cây trồng? Trong khi thế giới vẫn “phát triển” không ngừng mỗi ngày như vậy, hành tinh xanh của chúng ta đang bị nhuốm thành hành tinh đen. Cuộc sống của con người đúng là tiện lợi hơn, nhưng không hề thoải mái hơn. Xã hội càng “phát triển”, thì con người lại càng bị đẩy vào một vòng xoáy quay cuồng và hối hả.

Đức Đạt Lai Lạt Ma từng nói “Tôi thường tự hỏi mục đích của cuộc sống chúng ta là gì, và tôi kết luận rằng mục đích của cuộc sống là để được hạnh phúc”. Ở cấp độ nhà nước, có lẽ Bhutan là quốc gia duy nhất trên thế giới lấy chỉ số hạnh phúc của nhân dân làm thước đo cho sự phát triển, chứ không phải là tổng sản phẩm quốc nội. Còn ở cấp độ cá nhân, có lẽ cũng có một số ít người (may quá trong

đó có tôi) đã sớm lấy hạnh phúc làm kim chỉ nam cho cuộc sống của mình bất chấp vòng xoáy của thời hiện đại.

Tôi nghĩ nhiều người trong số các bạn sẽ không đồng tình với tôi ở điểm này, nhưng có lẽ chúng ta không cần tranh luận. Bởi điểm khác nhau trong quan điểm của chúng ta là nội dung của giá trị cuối cùng mà con người hay xã hội cần hướng đến. Chúng ta cũng không cần tranh luận vì dù chúng ta nghĩ thế nào thì nhân loại vẫn đang đi theo một chiều hướng mà không ai cản lại được. Tranh luận vấn đề này chẳng khác nào hai đứa con nít cãi nhau cả buổi về việc cái áo xanh đẹp hơn hay cái áo đỏ đẹp hơn. Hãy cứ sống theo cách bạn thích và bạn cảm thấy hài lòng.

Thách thức đặt ra là, giữa cơn lốc của thời cuộc mang tên “hiện đại hóa”, con đường nào dành cho những người muốn đặt hạnh phúc lên trên hết rồi mới đến sự “phát triển” về mặt vật chất của cá nhân và toàn xã hội? Tôi tin tưởng độc giả sẽ tìm được câu trả lời trong quyển sách này.

# Chương 5 Những kẻ nô lệ trong thế giới tự do

Tôi có một ước mơ thầm kín là... cạo trọc đầu. Tại sao? Còn gì tuyệt hơn đội mũ bảo hiểm không phải lo tóc mất nếp, tóc thôi rụng và da đầu thôi gàu, thôi tốn tiền mua kẹp mua cài, đặc biệt đi massage đầu lúc đó hẳn sẽ rất “phê”. Về lý thuyết, đầu tôi tôi cạo chẳng ảnh hưởng gì đến ai, cũng không phạm pháp. Nhưng tại sao tôi không dám làm điều mình thích? Đơn giản vì xã hội có những nguyên tắc vô hình trói tôi trong đó. Tôi sợ bị đánh giá khi đứng trên bục giảng, khi đến gặp các nhà tuyển dụng, khi gặp bạn bè hay thậm chí khi phải đối diện với những ánh mắt hiếu kỳ của đám đông xa lạ. Và tôi định nghĩa đây là một dạng “mất tự do về tinh thần do chính bản thân mình gây nên”.

Về cơ bản, người ta dễ dàng nhận ra mình bị mất tự do với những sự trói buộc hay áp đặt rõ ràng. Chẳng hạn như khi dân tộc bị đô hộ, khi cha mẹ cấm bước chân ra khỏi cửa, khi vợ/chồng bắt ở nhà trông con cả ngày, hay công ty cấm đi toilet trong giờ làm việc. Nhưng ít ai nhận ra là mình đang bị mất tự do trong tâm tưởng với những sợi dây trói vô hình mang tên định kiến xã hội. Nói đơn giản là bệnh “sợ dư luận”. Chẳng hạn sợ người đời đánh giá nên không dám công khai chuyện “ăn kem trước cổng”, sợ thất bại bạn bè cười chê nên không dám khởi nghiệp, hay sợ thiên hạ đàm tiếu nên không dám li hôn dù mỗi ngày bị chồng đánh ba trận. Hành vi không dám cạo đầu của tôi ở trên cũng thuộc nhóm nguyên nhân “sợ dư luận” này. Hệ quả của nó là cuộc đời của mình nhưng không dám sống theo ý mình, cứ vừa sống vừa canh me xem đã sống đúng với kiểu thế gian trông đợi hay chưa.

Nhiều người trong số những người “sợ dư luận” cũng mắc thêm một căn bệnh nữa là muốn chiều lòng tất cả mọi người xung quanh. Vì họ cực kì nhạy cảm với sự đánh giá của người khác nên nhất cử nhất động đều cốt để đối phương không phật ý, bất chấp việc này

khiến họ mệt mỏi và không được là chính mình. Mọi nỗ lực chiều lòng cấp trên, chiều lòng đồng nghiệp, chiều lòng mẹ chồng hay chiều lòng bất kì ai sẽ đều có nguy cơ trở thành một sợi dây trói tinh thần bạn chừng nào bạn còn xem đó là “sự cố gắng”. Cách phân biệt xem mình có đang được tự do về cảm xúc và cách thể hiện cảm xúc hay không cũng không khó. Bạn có thể tự hỏi bản thân: Tôi hành động như thế này là vì yêu thương hay vì sợ hãi? Nếu vì yêu thì xin chúc mừng, còn nếu vì sợ thì xin chào mừng đến với hội những người tình nguyện làm nô lệ.

Sống theo kì vọng của người khác đôi khi cũng có tác dụng tốt là tạo động lực để mình phấn đấu đáp lại kì vọng đó. Nhưng nó chỉ tốt trong trường hợp kết quả mà họ kì vọng cũng là kết quả mình mong muốn. Ví dụ là một giảng viên, tôi biết người ta sẽ không chấp nhận chuyện tôi văng tục chửi thề, nên tôi phải luôn giữ ý tứ trong lời ăn tiếng nói của mình trên mạng xã hội. Điều đó cũng tốt nên tôi thậm chí biết ơn kì vọng xã hội đối với hình ảnh một giảng viên đã giúp tôi tự định vị mình trong trường hợp này. Nhưng trong một bối cảnh khác, có những điều tôi và các đồng nghiệp của tôi làm đi ngược lại với kì vọng về chuẩn mực của một nhà giáo. Tôi hiểu để làm được điều đấy, cần có một cái đầu tự do, một lòng dũng cảm và thậm chí cả một bộ mặt dày. Ví như chuyện một thầy giáo nọ mặc áo vest với quần xà lỏn trên giảng đường khi dạy về sáng tạo vượt ra ngoài khuôn khổ chắc chắn sẽ đi ngược lại kì vọng của xã hội về hình ảnh chẵn chu của nghề giáo. Với riêng những giảng viên tóc vàng, tóc đỏ, mỗi móng tay sơn một màu, vài hình xăm thấp thoáng trên cơ thể như chúng tôi, chuyện ấy “chẳng có gì để àm ỉ”.

Có một nghịch lý là tuy nhiều người trong số chúng ta bị áp lực trước sự kì vọng của gia đình và xã hội, nhưng bản thân lại tiếp tục áp đặt sự kì vọng lên người khác. Chúng ta muốn chồng phải như thế này, con phải như thế kia, bạn bè phải như thế nọ. Sự kì vọng này có phải là sợi dây trói đối phương hay không thì chưa rõ, nhưng chắc chắn đó là sợi dây trói chúng ta tự cột chặt mình. Vì sao? Vì chúng ta đang vô tình ra sức kiểm soát những thứ không thuộc về mình, mà kết cục của việc này phần nhiều sẽ là sự thất vọng ê chề, sự cáu giận, bức tức, buồn bã, mệt mỏi.

Một dạng mất tự do về tinh thần khác được gây ra bởi căn bệnh “thích chứng tỏ”. Phàm là người ai cũng có mong muốn được công nhận hay được tôn vinh. Mỗi người sẽ có một cách để đạt được điều đó. Tuy nhiên có vẻ như cách nhanh nhất để hủy hoại tự do về tinh thần của mình là chạy theo những thứ vỏ bọc bề ngoài, phóng đại hay lấp liếm sự thật chỉ để mua những lời trầm trồ của đối phương. Chẳng hạn, có phụ huynh muốn nở mày nở mặt với hàng xóm nên ép con thi vào đại học danh tiếng, hay suốt ngày tâng bốc quá sự thật về con cái mình (rồi tha hồ nơm nớp lo sợ cái kim trong bọc lòi ra). Có cậu sũu nhi muốn lấy le với bạn gái nên mượn tiền bạn bè để bao cô nàng đi ăn nhà hàng 5 sao. Hay một nhóm bọm nhậu tranh giành nhau một cách khốc liệt với nhiều kĩ xảo tinh vi để thắng cuộc (hay thua cuộc) trong công cuộc trả tiền cho chủ quán. Và phần đông thế giới này đang rầm rập nay đổi xe, mai đổi điện thoại, mốt đổi áo quần giày dép, quyết chí không thua thằng nào con nào.

Hỡi những kẻ nô lệ trong thế giới tự do, khi nào bạn mới bừng tỉnh?

# Chương 6 Bình yên kiểu Thủy Điển và bình yên kiểu Việt Nam

Tôi có dịp đến Thụy Điển vào giữa mùa hè khi thời tiết đang ở đỉnh cao của sự đẹp. Suốt một tuần, tôi được đưa đi chơi qua các thành phố, thị trấn nhỏ trên chiếc xe “ngôi nhà di động”. Điều đặc biệt là không khí trong vắt đến lạ lùng, những rừng cây lá kim đâm thẳng lên trời, những con đường tươi mới và dịu mát nườm nượp xe cộ và xe mui trần.

Tôi sống cùng gia đình Jenn, một đứa bạn đặc biệt người Phần Lan gốc Việt. Chúng tôi đã gặp nhau 4 lần ở 4 đất nước khác nhau. Anh chị Jenn đều làm nha sĩ, ba con nhưng vẫn y như vợ chồng son. Căn nhà có nhiều mảng tường ốp kính nằm giữa thảm cỏ xanh rì rộng hơn 1000m<sup>2</sup>. Không gian ở đây lúc nào cũng thừa mứa cho mấy đứa nhỏ nhảy nhót chơi đùa, cho người lớn tụ tập ngủ lại nhà nhau trong mỗi dịp viếng thăm. Thời gian ở đây cũng thừa mứa, chẳng ai cần phải hối hả làm gì. Gia đình Jenn hiếu khách ngày nào cũng chờ tôi đi thăm thú các nơi.

Lúc đó tôi đang bắt đầu viết quyển Người tối giản. Tôi chợt nghĩ “Sách này mà xuất bản ở cái xứ này chắc MỘT quyển cũng không bán được!”. Ở đây không có bon chen, không có bộn bề, không có những cám dỗ làm người ta hư hỏng, cũng không có những ánh mắt sắc soi hay định kiến xã hội khiến người ta không dám sống theo cách mình muốn. Ở đây cũng không có những phiền muộn liên quan đến tiền bạc, bởi con cái có nhà nước lo, bệnh tật có bệnh viện trả.

Xin một phút cho những ai đang nghĩ “Thụy Điển thật tuyệt – Việt Nam thật tệ”.

Chắc các bạn vẫn còn nhớ câu chuyện hai bức tranh đối lập về sự bình yên: Một bức vẽ mặt hồ yên ả không một gợn sóng, phong

cảnh nên thơ hữu tình, ai nhìn vào cũng thấy bình yên. Trong khi đó bức kia vẽ một trận cuồng phong dữ dội, nhưng trên vách núi là một con chim mẹ bình thản bên đàn con riu rít, bỏ mặc sự đời.

Nhà vua nọ đã chọn bức thứ hai để trao giải chủ đề “Bình Yên” bởi:

“Sự bình yên không có nghĩa là một nơi không có tiếng ồn ào, không có khó khăn, không có cực nhọc. Bình yên có nghĩa là ngay chính khi đang ở trong phong ba bão táp ta vẫn cảm thấy sự yên tĩnh trong trái tim. Đó mới là ý nghĩa thật sự của sự bình yên”.

Nhiều người hỏi tôi “Sao ở Tây sương vậy mà cứ đòi về Việt Nam làm gì?”. Câu trả lời nằm ở 2 bức tranh trên. Bình yên kiểu Thụy Điển hay kiểu Đức là chuyện nhỏ. Bình yên trong giông bão như gia đình thị chim kia mới là đỉnh cao của bình yên. Mà tôi thì thích ở đỉnh cao. Và tôi cũng muốn giúp đưa mọi người đến đỉnh cao, trong trường hợp này là sự bình yên trong tâm trí ngay giữa một mớ hỗn độn của cuộc đời. Tôi tin ai cũng có thể làm được, miễn là họ muốn.

# Chương 7 Trở về số 0

Một đêm ở Chiangmai, chúng tôi bắt gặp hai đứa trẻ nằm ngủ thẳng cẳng trên một tấm bạt trải trên vỉa hè. Bên cạnh chúng là lổn ngổn những chiếc thiên đăng đang được ba mẹ chúng chào bán cho khách du lịch. Giữa rừng thiên đăng rực rỡ thấp sáng cả bầu trời cùng tiếng hò hú đầy phấn khích của khách tham gia lễ hội, giấc ngủ của hai đứa trẻ vẫn no tròn.

Em tôi nói:

- Nhìn hai đứa nhỏ tội quá ha!

Tôi trả lời tỉnh rụi:

- Giống Cá! (Tên con trai tôi)

Nó tròn xoe mắt:

- Sao giống?

- Cá cũng nằm co ro dưới đất giữa những hộp giày trong khi ba mẹ nó đang bán giày cho khách.

Em tôi vẫn tưởng tôi đang đùa. Nó cười mĩa mai:

- Ủm, trong phòng máy lạnh, có gối và chăn đắp, thậm chí cả nhạc du dương.

Ồ, tụi con nít nào sẽ quan tâm đến chuyện đó chứ! Với những đứa nhóc 4-5 tuổi, ngủ trên vỉa hè hay trong một cửa hàng giày có máy lạnh thì khác gì nhau! Chúng sẽ vẫn sung sướng và hào hứng khi được đi theo cha mẹ và nghịch những món đồ lạ mắt. Ngay lúc này đây, thằng Cá con nhà tôi đang cười điên dại trong khi nghịch “ngôi nhà mới” của nó làm bằng thùng giấy carton lớn được khoét vài ba cái lỗ xộc xệch tạo cửa sổ. Vài tháng trước nó cũng phát cuồng với

căn nhà nhựa khổng lồ đắt tiền mà ba nó tặng cho, với một niềm vui thích không hơn bây giờ một tẹo nào.

Từ bao giờ chúng ta hay đánh giá hạnh phúc của người khác dựa trên mức độ vật chất của họ? Nghiệt ngã hơn, từ bao giờ chúng ta cho phép mức độ hạnh phúc của chính mình tỷ lệ thuận với mức độ vật chất mà mình đang có? Rồi thậm chí, lấy tiêu chuẩn về hạnh phúc của mình để làm thước đo hạnh phúc cho người khác?

Trong phần “Chết thử”, tôi đã nói “Đôi khi cần một lần chết thử để khỏi quên là mình đang sống”. Trong những lúc bối rối nhất, tôi hay hình dung linh hồn mình tách khỏi thể xác bay khỏi thế gian nhộn nhạo, rồi linh hồn tôi từ trên cao sẽ nhìn xuống toàn bộ thế gian bộn bề, nhìn cách thể xác tôi đang quay cuồng trong mớ hỗn độn đó. Linh hồn tôi luôn sáng suốt nên nó sẽ phân tích được đâu là số 0 mà thể xác cần quay về.

Số 0 đó là gì?

Đó là linh hồn của một đứa trẻ ngây thơ, biết tận hưởng từng giây từng phút trong cuộc đời mình. Đó là linh hồn trong trẻo của một người “chưa bị xã hội hóa”, chưa có khái niệm gì về những ràng buộc giữa những hành vi và cảm xúc của bản thân với mớ tư tưởng, định kiến, đòi hỏi của xã hội đang dội vào mình. Rõ ràng, loài người chúng ta đang bị “nhồi nhét” bởi một loạt những khuôn mẫu vớ vẩn, thay đổi xoành xoạch theo không gian và thời gian. Lúc thì răng đen mới đẹp, mũi tẹt thì kém xinh, rồi gia đình phải có nếp có tẻ, không đẻ được con trai là có tội với tổ tiên, phải học lên đại học thì tương lai mới rộng mở, thành công được đo bằng mức thu nhập v.v...

Từ một linh hồn trong trẻo đang ở số 0 hoàn hảo, chúng ta dần bị cuốn theo tất cả những thứ mà xã hội đã quy định ấy như bị thôi miên. Dần dà, chúng ta nghĩ đó là những chuyện đương nhiên, những tư tưởng ấy là chân lý, và chúng ta phải chạy theo số đông đó nếu muốn yên ổn tồn tại. Chúng ta bắt đầu đánh vật với cuộc sống mưu sinh, điên cuồng chạy theo vật chất, bất lực trước những mối quan hệ không thành, mắc kẹt trong hàng đống định kiến của

xã hội, khổ sở với những tiêu chuẩn mà người ta đang áp đặt cho cuộc đời mình. Chúng ta thốt lên “Đời là bể khổ!”. Và khi ai đó nói “Không, đời đơn giản lắm!”, ta sẽ đập họ tơi tả để bảo vệ cái bể khổ của mình.

Bạn có thực sự muốn bản thân được hạnh phúc? Chỉ cần bạn lắng nghe trái tim mình. Đời phức tạp bọn bề ra sao mặc kệ. Hãy quay về số 0.

Hãy quay về số 0. Đời phức tạp bọn bề ra sao mặc kệ.

# **Phần II Tư duy tối giản và chuyện ngoại hình**

# Chương 1 Người đẹp Remedios: Tại sao phải mặc quần áo?

Một cô nàng đẹp lạ đến ám ảnh mà tôi từng biết đến là nhân vật Người đẹp Remedios (Remedios the Beauty) trong tiểu thuyết Trăm năm cô đơn của Gabriel García Márquez. Với tôi, nét đẹp lạ của nàng không nằm ở tấm thân nuột nà và gương mặt mỹ miều luôn trong trạng thái hoan hỉ, cũng không nằm ở làn hương quyến rũ và đặc trưng đến mức “người ta có thể chỉ đích vào nơi nàng từng đứng và thời gian chính xác lúc nàng rời đi”. Cách nhìn nhận của nàng về sự tồn tại của bản thân trong thế giới này mới thật là lạ.

Cuộc sống của nàng không bị ràng buộc bởi bất cứ một luật lệ nào. Nàng ăn khi đói, ngủ đến khi muốn thức dậy, và tỉ mỉ tắm đi tắm lại hàng giờ trong niềm thích thú tột bậc. Bất chấp thế gian xô bồ xung quanh, nàng vẫn “luôn luôn sung sướng trong thế giới hiện thực giản dị của mình” nhờ được “miễn dịch với cái xấu từ trong bụng mẹ”.

Trong lúc các bà các chị lúc nào cũng tất bật với việc chải chuốt áo xống, Remedios không tìm thấy bất cứ lí do gì để đồ thời gian và tâm trí vào đấy. Nàng cứ thế thuần thục không quần không áo đi lại trong nhà, kể cả khi có khách khứa. Để tránh nghe những lời phàn nàn đầy phiền nhiễu từ những người trong gia đình, nàng tự may cho mình một cái váy vải gai đơn giản. Nàng hài lòng vì chỉ cần tròng áo qua đầu thì không phải nghe ai kéo nheo nữa. Rồi khi mọi người cứ rả rả chuyện tóc phải cắt thế này hay phải buộc thế kia, nàng giải quyết tranh cãi nhẹ tênh bằng cách cạo phẳng đi mái tóc dài như suối chảy của mình.

Remedios xinh đẹp hiện ra với quả đầu trọc lóc và thân thể ngọc ngà miễn cưỡng giấu dưới một lớp váy duy nhất mà không cần đến

nội y. Trong tiểu thuyết, nàng là biểu tượng của cái đẹp trong mắt cánh đàn ông, là một đóa thiếu năng trong mắt những người trong gia đình, nhưng lại được cho là người sáng suốt hơn bất cứ ai trong mắt người ông họ. Còn với tác giả, nàng không thuộc về cõi tục thế này. Thế nên tác giả mới sắp xếp cho nàng được một cơn gió ấm thổi bay về trời vào một ngày nắng đẹp cùng tấm chăn thô trải giường, để lại nỗi hậm hực của cô em vì mất tấm chăn.

Trở lại với thế giới hiện thực, chắc chúng ta tìm đồ mất không ra một người chưa bị xã hội hóa kiểu Remedios. Bạn nghĩ có ư? Bạn nghĩ bạn cũng giống Remedios ở chỗ không quan trọng hình thức bên ngoài và không để bản thân bị chi phối bởi những thứ khoác lên mình? Nếu chỉ là phương diện hình thức, tôi cũng biết nhiều người như vậy. Một nhóm nổi danh nhất là hội các bà nội trợ ngày đêm chăm lo cho một chồng và một số con. Vì mãi lo cho người khác nên bản thân mình ăn gì mặc gì không còn quan trọng. Liệu có quá bất công không khi nhóm phụ nữ sống theo kiểu này được các ông chồng gọi thầm sau lưng là con mụ vợ xuề xòa, trong khi nàng Remedios xinh đẹp được tác giả vuốt ve bằng lời nhận xét “càng vứt bỏ kiểu cách để tìm kiếm sự thoải mái, càng bỏ qua những quy phạm để tuân theo cái bộc phát tự nhiên, thì nàng càng trở nên đẹp ghê gớm và càng làm cho cánh đàn ông thêm muốn tợn”. <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Những cụm từ/câu trong dấu ngoặc kép của phần này được trích từ chương 10, 11, 12 của tác phẩm Trăm năm cô đơn.

Rốt cục, vì sao có sự khác nhau trong cách nhìn nhận đối với sự xuề xòa của một bên là con mụ vợ và một bên là nàng Remedios? Các bà nội trợ xin đừng vội trả lời trong cay cú rằng “vì nó đẹp”, bởi chúng ta cần nhìn nhận nhân vật này ở một cấp độ sâu xa hơn. Như thế nào ư? Bạn biết mà!

# Chương 2 Văn hóa khóa thân và sở thích khoe thân

Một buổi trưa nọ, đang mãi mê tắm tấp thì Người đẹp Remedios của chúng ta phát hiện ra một kẻ đang rình trộm từ trên mái nhà. Nàng vẫn nằm trong bồn và tiếp tục tắm, không hốt hoảng, không giận dữ, chỉ tỏ ra lo lắng cho anh chàng kia và lên tiếng cảnh báo nhiều lần về việc mái nhà bị mục. Lờ đi qua tiếng lại, chàng trai si tình tội nghiệp vẫn đinh ninh rằng Remedios đang bật đèn xanh cho mình nên tha thiết ngỏ lời cầu hôn. Nàng từ chối thẳng thừng, không phải vì anh ta là kẻ biến thái, mà bởi nàng nghĩ có điên mới đi lấy một người rồi hơi bỏ phí hàng giờ, thậm chí bỏ cả bữa trưa chỉ để... nhìn một cô gái tắm.

Cách nghĩ của Remedios về thân thể của con người vẫn xuất hiện đâu đó trong các tôn giáo, điển hình như Kì Na giáo của Ấn Độ. Các tu sĩ thuộc một nhánh lớn của dòng tôn giáo này cho rằng con người tâm linh là “trần truồng” theo nghĩa rộng, không bị ràng buộc vào bất cứ điều gì và không ở trong bất cứ trạng thái vật chất nào. Trong văn hóa tôn giáo Ấn Độ, khóa thân không được xem là vấn đề dung tục. Bởi những gì mà người ta cảm nhận được khi khóa thân là một “thân tâm phơi phới, tự do toàn bộ”, và cảm thấy “cơ thể mình đang chạm vào nắng gió, lòng bàn chân áp sát mặt đất an tĩnh trong trạng thái buông bỏ những gì che đậy bề mặt, những hình thức và giả trang bên ngoài”.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <http://thuvienhoasen.org/a9716/triet-hoc-ky-na-giao-nguyen-uoc>

Tuy nhiên, đừng đánh đồng chuyện tông ngồng của Remedios hay các tu sĩ với sở thích khoe thân trên mạng xã hội của các cô nàng hiện đại. Đối với tôi, sự trần truồng của Remedios hay các tu sĩ vẫn văn minh hơn rất nhiều so với kiểu nhồi hai trái bưởi vào giữa màn hình máy tính cùng dòng caption: “Ghét ghê, tự nhiên giữa mặt nổi một cái mụn”. Ôi, đừng nói đến mụn nhọt, ngay cả khuôn mặt của

chủ nhân cũng đã trở nên tàng hình trước một là thủ thuật blur hình, hai là hiệu ứng đánh lừa thị giác gây ra bởi hai trái bưởi kia.

Sự khác nhau giữa cách người ta để lộ cơ thể nói trên chính là nằm ở trạng thái tinh thần. Đối với Remedios và các tu sĩ, họ đã hoàn toàn để linh hồn tự do trước những trói buộc trần tục. Trong khi đó, linh hồn của những cô nàng khoe bưởi một cách cực đoan (không phải loại khoe bưởi nào cũng xếp vào dạng “cực đoan”) lại bị giam giữ trong những ảo tưởng về sắc đẹp của mình. Cho nên, cái đẹp của họ rốt cục trở thành cái đẹp vô hồn, trống rỗng không khác gì bộ não của họ.

Nhắc lại chuyện con mụ vợ xuề xòa, rõ ràng trạng thái tinh thần của hai bên hoàn toàn khác nhau. Ở Remedios có một sự yêu thương và hòa hợp với thân thể đến mức hoàn hảo. Chỉ riêng việc nàng có thể nằm hàng giờ trong bồn tắm và tận hưởng từng khoảnh khắc bên cơ thể của mình cũng đã cho thấy điều đó. Sự trân trọng bản thân như vậy chẳng phải là điều mà phụ nữ hiện đại vẫn luôn được nhắc nhở, thậm chí cảnh báo đầy sao?

Lần đầu đi nhà tắm hơi (jjimjibang) ở Hàn Quốc, mẹ tôi nhất quyết chỉ ở khu sinh hoạt chung (nơi được mặc đồng phục) chứ không bước vào khu tắm hơi (nơi không được phép mặc quần áo). Lý do mẹ tôi đưa ra là vì:

- Người mẹ đầy theo thể này, người ta cười chết!

Tôi phải ra sức thuyết phục mẹ rằng trong kia không phải là một cuộc trình diễn thời trang, và chẳng ai nhìn ai, nhất là chẳng ai đi soi những cái theo chẳng chịt của mẹ (sau những lần mổ cắt mật, cắt tử cung, buồng trứng, đại tràng). Mẹ tôi không phải là người duy nhất nghĩ như vậy. Nỗi e ngại về việc phơi bày cơ thể trước người khác cũng là mối e ngại chung của nhiều người khi tham gia khóa thân tập thể lần đầu. Họ nghĩ mình chưa đủ đẹp để cởi truồng trước mặt người khác. Họ sợ bị người khác đánh giá về các khiếm khuyết trên cơ thể của mình. Có lẽ mẹ tôi sẽ còn sốc hơn nữa khi đến nhà tắm hơi của Nhật hay Đức, nơi cộng đồng khóa thân không chỉ là

những người cùng một giới, hay trông bề ngoài giống như cùng một giới.

Tôi không cổ động mọi người cứ vô tư trần như nhộng giữa chốn công cộng, mà trừ khi cả xã hội cổ động, một mình tôi không làm được điều đó. Xã hội có cổ động không? Câu trả lời là “sẽ”. Theo tôi, lễ hội khỏa thân, phong trào khỏa thân đi xe đạp, khỏa thân làm việc trong một số văn phòng công ty và các hình thức khỏa thân tập thể khác đang manh mún nở rộ bên trời Tây chẳng qua là nỗ lực để kéo con người trở về với cái bản ngã của mình mà không sợ ai dè bĩu. Và có thể lắm chứ, khi xã hội càng trở nên văn minh, người ta sẽ càng hướng con người đến trạng thái của một sinh linh trần trụi như thế.

Tất nhiên, chỉ khi con người ta nhận được sự đồng thuận của cả một tập thể lớn, thì họ mới dám sống như tổ tiên mình vốn vẫn vậy. Nếu không, họ cũng chỉ là những người lạc loài trong xã hội như Remedios. Bất chấp họ nghĩ gì, người ta chỉ nhìn cách biểu hiện bên ngoài để gán mác “biến thái”, “điên nặng” hay “thiếu năng”. Tôi ủng hộ Remedios bởi đối với tôi, khỏa thân với một tinh thần của con người tự do là một dạng khỏa thân rất có “văn hóa”. Nó cũng chẳng khác gì văn hóa cởi truồng của cả một tập thể như ở các lễ hội hay các phòng tắm hơi. Ở đó, không ai sàm soi ai. Chỉ có sự giải phóng cơ thể được đặt lên trên tất cả.

Điều tôi muốn nhắn gửi qua những câu chuyện trên là hãy tối giản hóa cách nghĩ về cơ thể của mình. Đừng quá tự ti về những khiếm khuyết, cũng đừng quá tập trung đến mức quá lố về những ưu điểm trên cơ thể mình. Khi ta xem cơ thể là một món quà tuyệt vời của tạo hóa, thì dẫu trông nó như thế nào, đó cũng là một cơ thể rất đẹp.

Có thể nhiều người đang thắc mắc, tại sao tôi lại để dành giấy mực cho việc khỏa thân. Cởi truồng thì liên quan gì đến “tối giản”? Xin thưa, cơ thể của bạn tự thân nó đã là một dạng tối giản. Khi bạn tập trung vào cách Remedios và các tu sĩ Kì Na nghĩ chứ không phải cách họ sống, khi bạn đồng cảm và áp dụng được cách nhìn nhận của họ về cơ thể con người, khi đó bạn đang ở đỉnh cao của sự tối

giản về hình thức. Để làm gì? Tất nhiên, không phải để trần truồng đi trên phố (chẳng để làm gì, chỉ tổ trúng gió), mà là để cảm nhận được sự hòa quyện của cơ thể mình với vũ trụ này.

Tôi không chắc là bạn có ngộ ra được ngay hay không, nhưng hy vọng một ngày nào đó bạn sẽ cảm được điều đấy, để bớt phản ứng thái quá trước mọi việc liên quan đến cơ thể mình. Mà nếu đỉnh cao của sự tối giản về hình thức này bạn chưa chạm đến được thì cũng không sao. Dưới đây vẫn còn những cái đỉnh thấp thấp khác cho bạn chinh phục.

# Chương 3Thì sao

Suốt buổi học nọ, một anh Hàn Quốc trong lớp cứ thi thoảng lại nhìn tôi rồi tủm tỉm cười. Tôi hiểu cái điệu cười ấy, và cũng đoán trước được anh ta sẽ vồ lấy tôi ngay khi thầy thông báo nghỉ giải lao để giải tỏa sự hiếu kì của mình.

Y như rằng!

- Giang, ai cắt tóc cho em vậy?

- Dạ, em tự cắt!

Một nỗi kinh ngạc tốt độ hiện trên gương mặt của một người thuộc chủng tộc sùng bái cái đẹp hoàn mĩ về ngoại hình. Và tôi cũng nhìn thấy cả một sự vỡ òa hiện ra trong ánh mắt của anh ta theo kiểu “Thảo nào!”

Anh ta dặn dò một cách thật tâm:

- Từ nay đừng vậy nữa nhé!

Anh ấy không phải là người duy nhất sắn soi bộ tóc mái mới toanh của tôi. Số là trước đó tôi nhìn thấy một siêu mẫu trên tạp chí cá tính với bộ tóc mái ngò ngò và hay ho. Một kiểu mái xéo mới. Tôi bèn lấy kéo ra tác nghiệp như thường lệ. Phần tóc trong góc trán bên trái chỉ để lại khoảng 1cm, sau đó tỉa cho dài dần về bên phải. Đơn giản vậy thôi.

Nhưng cái không đơn giản làm hiện thực luôn khác xa với nghệ thuật là đặc điểm của từng loại tóc. Tóc tôi vốn bông xù nên phần tóc 1cm bên góc trái dù có thấm nước, vuốt keo thì vẫn luôn cố trở về trạng thái cũ là loe ngoe dựng ngược lên trời. Tôi biết nó buồn cười. Tôi thông cảm cho ai nhìn vào mái tóc của tôi mà cười mím chỉ cho đến cười thích thú, hay thậm chí là cười mỉa mai cho đến cười nhạo báng.

Với tôi, nguyên tắc quan trọng nhất trong tình huống này là phải dày mặt mà vui sống. Chẳng việc gì phải phản ứng một cách cực đoan như gào khóc nức nở mỗi khi soi gương, trốn chui nhủi không dám ra đường, và niềm đau dâng đến cùng cực khi có ai hỏi đến. Nếu bạn từng rơi vào trường hợp như tôi (mặc dù có thể không phải do tự tay mình gây ra), hãy làm mặt mình dày lên bằng mẫu đối thoại với chính bản thân như sau đây:

- Huhu tóc góm quá!
- Góm thì sao?
- Tóc này làm sao dám ra đường.
- Ra đường thì sao?
- Người ta cười chứ sao!
- Người ta cười thì sao?
- ...

Cứ hỏi cho đến khi bạn vỡ lẽ ra: Ờ, thì có sao đâu!

Lần nào đi ăn đám cưới cũng mặc có mỗi chiếc váy này! (Thì sao?) Nhà mất điện phải mặc áo quần nhăn quéo, đến công ty ai cũng nhìn! (Thì sao?) Hình như hội hotgirl đang bình phẩm cái túi xách hàng chợ của mình! (Thì sao?) Chết, ảnh thấy gàu trên tóc mình! (Thì sao?)

Rồi sẽ đến lúc bạn nhận ra việc gì mới là quan trọng trong cuộc sống này. Hỏi “Thì sao?” là một phương pháp đơn giản hóa vấn đề giúp giữ những ám ảnh không đâu về ngoại hình của bạn luôn ở một mức thấp nhất có thể.

# Chương 4 Thần thái phái đẹp

Nhìn chung, những ám ảnh về quần áo, giày dép, đầu tóc và những thứ khoác bên ngoài cơ thể thật ra chỉ mang tính nhất thời. Có một nỗi đau dai dẳng hơn mà nhiều người, đặc biệt là các chị em phụ nữ phải chịu đựng đó là sự tự ti về một số khiếm khuyết trên cơ thể mình. Ám ảnh phổ biến ở nữ giới có thể kể đến việc thừa cân, da nám, bắp tay đơ, chân vòng kiềng hay ngực lép; trong khi ám ảnh đối với cánh đàn ông thường là đầu hói, bụng bia, chiều cao khiêm tốn và một số thứ khiếm tốn khác.

Ám ảnh của tôi là toàn bộ các đường nét “lệch chuẩn” của mình. Từ đầu cho đến gót chân không có bộ phận nào trên cơ thể khiến tôi hài lòng. Mặt thì như cái bánh xèo đắp lên ba cái bánh bèo. Thân hình thì như con robot bị lỗi. Thế nên từ bé tôi luôn mơ một ngày mình sẽ lột xác thành một cô tiểu thư xinh đẹp (đến khi có chồng con thì mơ về già sẽ trở thành một bà lão thần sắc phi thường) Thậm chí một đêm nọ, tôi nằm mơ thấy mình sống trong một ngôi làng nơi mà mỗi năm người dân phải hiến tế một mỹ nữ cho con quái vật hung hãn để nó thôi quấy phá. Và năm ấy... đến lượt tôi! Một giấc mơ thật tuyệt!

Thế rồi một hôm tôi gặp một chị gái đẹp hút hồn. Thân thiết được một tí thì chị ấy cho tôi xem bức ảnh chị chụp 3 năm trước. Theo cách mô tả của chị thì đây là hình ảnh một người con con gái xấu xí mà chị không thích. Để có được nhan sắc như hiện tại, chị đã dùng đến dao kéo “đập đi sửa lại” toàn bộ gương mặt mình. Tôi nói thật tâm:

- Em thấy sự khác nhau giữa chị bây giờ với chị của 3 năm trước không phải là đôi mắt hai mí, cái mũi cao hay gương mặt V-line. Cái làm chị đẹp ra chính là thần thái. Mà em nghĩ cái này không dao kéo nào có thể giúp tạo ra được. Làm thế nào chị có được thần thái cuốn hút như bây giờ?

Chị giải thích chính sự thay đổi những đường nét bên ngoài cộng với từng bước hoàn thiện cách ăn mặc và trang điểm đã giúp chị dần tự tin hơn. Chuyện này cũng dễ hiểu. Nhưng chính trong khoảnh khắc này, tôi nhận ra một điều: Ồ, rốt cuộc phẫu thuật thẩm mỹ chỉ là một sợi dây! Cũng như lối sống tối giản chỉ là một sợi dây để lần đến cảnh giới tư duy tối giản (như đã nói ở phần I.3), việc tút tát ngoại hình bên ngoài chẳng qua chỉ là một trong những phương tiện để làm bật ra được cái đẹp đích thực từ bên trong – đó chính là thần thái.

Nhắc đến thần thái mới nhớ đến một chị gái lạ lùng đến ám ảnh từng đi lướt qua tôi giữa một chiều Sài Gòn khói bụi. Đó là một chị gái có mái tóc tém đỉnh lờm chờm, mắt ti hí, mũi tẹt, da sần sùi. Nhưng tôi không thể rời mắt được khỏi chị ấy. Cái thần thái thoát tục tỏa ra từ những đường nét “lệch chuẩn” kia tạo ra sự cuốn hút đến kì lạ. Tôi cứ nhìn và tự hỏi: Sự tự tin trong người đàn bà này là kiểu “Tôi đẹp, tôi biết rõ điều đó”, hay là kiểu “Tôi không đẹp, nhưng tôi cóc thèm quan tâm chuyện đó”? Nhưng tôi gọi tên nhan sắc của chị gái xa lạ đó là “đẹp một cách rất xấu” hay “xấu một cách rất đẹp”. Thần thái ấy là cái tôi thèm muốn hơn bất cứ một gương mặt búp bê nào.

Không biết chị gái đẹp “lệch chuẩn” ấy nay đã qua dao kéo để được “đúng chuẩn” theo lời xúi giục của những người đã bị xã hội hóa hay chưa! Nhưng điều tôi biết ơn vô cùng đó là chị ấy đã cùng với người đẹp dao kéo tôi vừa kể trên làm rõ một điều thật sự quan trọng với một đứa con gái có nhan sắc “lệch chuẩn” như tôi. Nếu cái tôi cần là một vẻ đẹp thực sự, một vẻ đẹp tỏa ra từ bên trong, thế thì có nhất thiết phải chọn cách phẫu thuật thẩm mỹ để đưa các đường nét của mình về “chuẩn của số đông thời đại” (mà không biết khi nào sẽ thay đổi)? Hay có cách nào khác để vẫn có được thần thái kia mà không cần phải bám theo sợi dây găng đầy dao kéo?

Thách thức của tôi là cần phải đưa tư duy của mình trở về số 0 đối với “tiêu chuẩn về cái đẹp”.

# Chương 5 Chuẩn đẹp của ai?

Rốt cuộc, như thế nào là đẹp khi tiêu chuẩn cho một gương mặt hay một hình thể đẹp thay đổi xoành xoạch từ thời này sang thời khác, từ vùng này sang vùng khác? Rốt cuộc, răng trắng đẹp hay răng đen đẹp, da sáng đẹp hay da nâu đẹp, mặt góc cạnh đẹp hay mặt trái xoan đẹp, mình dầy đẹp hay thân hình phây phây đẹp? Đẹp hay xấu chẳng qua cũng mang tính tương đối. Thế nên tôi nghĩ thay vì phán xét bản thân hay ai đó “xấu xí”, hãy cứ nghĩ rằng nhan sắc ấy đơn thuần là “lệch chuẩn” so với tiêu chuẩn về cái đẹp của số đông trong một cộng đồng nhất định.

Làm thế nào khi ngoại hình vô tình bị “lệch chuẩn”? Bạn có hai cách để được thỏa mãn. Một là thay đổi diện mạo của mình cho phù hợp với thị hiếu đám đông. Hai là tập cách xóa bỏ toàn bộ các tiêu chuẩn rườm rà và nhất thời đang bủa vây trong tâm trí. Nói cách khác, hãy đưa tâm trí mình trở về số 0 đối với các quan niệm về cái đẹp. Hãy như một đứa trẻ thơ hay nàng Remedios, nhìn mọi việc theo đúng bản chất của nó, không đánh giá hay bình phẩm tốt xấu đúng sai.

Tôi từng thực hành hai cách để quên đi tiêu chuẩn của thế gian.

Cách thứ nhất xuất phát từ việc một ngày tôi nhận ra lý do khiến mình ám ảnh không phải vì những đường nét xấu xí một cách đồng bộ trên gương mặt, mà vì những tấm ảnh và những tấm gương phản chiếu những đường nét ấy. Chúng luôn khiến tôi giật bắn mình. Khi tôi ít chụp ảnh đi, ít soi gương lại, thì tất cả những khiếm khuyết về hình thể không còn làm phiền tôi nữa. Nói cách khác, khi quên tiệt rằng mình xấu xí, tôi cảm thấy cái đẹp lan tỏa tràn trề khắp thân thể mình, nguồn nhựa sống cứ thế tuôn chảy mà chẳng cần đến một khuôn mặt V-line, một chiếc mũi cao, một nụ cười đẹp theo chuẩn của xã hội. Cái đẹp ấy tỏa ra từ trí tuệ là những kiến thức tôi tích lũy trong quá trình học và đọc không ngừng. Cái đẹp ấy cũng tỏa ra từ những trải nghiệm được tích lũy từ những tháng ngày lăn lóc trong các hoạt động cộng đồng và quá trình chu du khám phá

thế giới. Cái đẹp ấy người ta có cảm nhận được không tôi mặc kệ. Vì chuyện người ta nghĩ có quan trọng gì?!

Cách thứ hai xuất phát từ sự thông hiểu về “tính không” (emptiness) của sự vật. Tức không có gì trên đời là xấu hay là tốt. Sự vật hiện hữu hay sự việc xảy ra xấu hay tốt là do cách nhìn nhận của mỗi người. Thay vì né tránh tấm gương tôi học cách thân thiết với nó để đối diện, chấp nhận và yêu thương bản thân mình. Mỗi ngày tôi ngồi trước gương ngắm chính mình. Tôi nhìn sâu vào bộ tóc xơ cứng, trán hẹp, tai nhỏ, mắt xếch, mũi gồ, xương hàm bạnh, răng ngắn lợi dài. Đây là xấu? Đây là đẹp? Hay đây không là gì cả? Nếu tôi còn phán xét, nghĩa là tư duy của tôi vẫn đang bị trói buộc bởi tư duy của số đông. Tôi thực hành nhìn nhận tất cả những đường nét này theo đúng bản chất của nó chứ không phải theo quan niệm của người Việt. Tôi học yêu tất cả những đường nét này. Tôi biết ơn tất cả những đường nét được ban tặng này. Và tôi thấy tôi đẹp hoàn hảo theo đúng chuẩn của... tạo hóa.

# Chương 6 Làm đẹp có cần thiết?

Cho đến bây giờ, tôi đã kể về nàng Remedios đầu trọc và mặc suốt một chiếc váy vải gai, tôi kể chuyện mái tóc gợn ghềnh của mình, tôi kêu gọi tôi giản tử quần áo, tôi chỉ trích các cô nàng khoe buri và uốn éo tự sướng cả ngày trên mạng, tôi khuyến khích mọi người yêu quý từng khiếm khuyết của cơ thể mình (tí nữa tôi còn cổ vũ chị em cứ xách dép lên mà đi chân trần giữa phố đông). Phải chăng tôi đang chủ trương con người không cần làm đẹp?

Tuyệt đối không! Với tôi, cơ thể là món quà của tạo hóa, còn được làm cho bản thân trở nên xinh đẹp là đặc ân của con người. Trước đây, khi ở Hàn Quốc tôi hay thẳng thốt mỗi khi thấy mấy chú tuổi trung niên đánh phấn, hay những cậu con trai kẻ mắt và tô son (khẳng định là họ chỉ đang làm đẹp, họ thẳng, không cong). Nhưng qua thời gian, ngẫm lại tôi thấy mình nông nổi. Giờ đây tôi xin khẳng định, không chỉ phụ nữ, mà tất cả mọi người trên thế gian này đều có quyền làm đẹp theo cách mà họ muốn.

Nhưng để hạnh phúc, điều quan trọng không phải là làm đẹp ở mức độ nào và dưới cách thức nào, mà là ở trạng thái tinh thần nào. Hãy hình dung chính bạn trong một trạng thái tinh thần tốt nhất. Giảm vài cân giúp cơ thể nhẹ nhàng hẳn ra, điều trị mụn xong da mặt mượt mà như da em bé, hấp dầu xong tóc thơm mềm như tơ lụa. Một giờ ở spa khiến bạn thư thái với cảm giác được nâng niu chăm sóc, một màu son tươi tắn tôn vẻ rạng ngời, một đường mascara giúp đôi mi cong thêm quyến rũ, một đôi giày cao gót giúp dáng bạn trở nên thanh tao. Một hàm răng trắng bóng và hơi thở thơm tho giúp anh cười sảng khoái, một chiếc đồng hồ hiệu giúp anh cảm thấy bản thân đẳng cấp, một ít gel trên tóc giúp anh cảm thấy mình phong lưu, vân vân và mây mây. Mỗi lần cảm nhận bản thân đẹp hơn, bạn cảm thấy tự tin hơn, hạnh phúc hơn, cuộc đời cũng dễ thương hơn,

người người cũng đáng yêu hơn. Vậy thì có lý do gì mà không làm đẹp?

Sẽ không ai chê trách bạn cả, trừ việc bạn biến mình trở thành nô lệ của cái đẹp. Ngưỡng mộ cái đẹp là tự nhiên, hướng về cái đẹp là điều đáng khuyến khích, nhưng vật vã vì cái đẹp là một căn bệnh, và vồ vập trước cái đẹp là một thói xấu. Bạn khổ sở vì mình xấu xí, bạn đổ kị vì “Bạch Tuyết kia muôn phần đẹp hơn”, bạn chải chuốt cả ngày chỉ để khoe dân mạng rằng mình đẹp, hay tệ hơn, bạn phán xét người khác và phân biệt đối xử dựa trên mức độ đẹp xấu của họ. Tất cả những triệu chứng ấy tố cáo rằng bạn đã rời xa cảnh giới tự do về mặt tinh thần đối với hình thức.

Tóm lại, hãy cứ tích cực làm đẹp. Nhưng khi chưa được đẹp như mong đợi thì cũng đừng làm như thế cả thế giới này đang chống lại bạn. Hay khi đã đẹp được như mong đợi thì đừng làm như thế đó là tất cả những gì mình có. Hãy làm đẹp không phải vì sợ dư luận, không phải để chứng tỏ, không phải vì muốn làm hài lòng thế gian. Hãy làm đẹp trong niềm vui thích của chính mình. Tưởng tượng, nếu cái đẹp là một con chó thì việc bạn cần làm là thông dong dắt nó đi dạo, chứ không phải là hồng hộc chạy đuổi theo nó.

# **Phần III Tư duy tối giản và tiền**

# Chương 1 "Vô sở hữu" và phong trào lên núi chữa bệnh ở Hàn Quốc

"Vô sở hữu" (musoyu) là một cụm từ dần trở nên quen tai ở Hàn Quốc từ sau khi nhà sư Bob Jong xuất bản quyển sách cùng tên vào năm 1976. Ngày nay, để mua quyển sách này, nghe nói bạn phải bỏ ra trên 2 triệu đồng, thậm chí có thể sẽ chẳng tìm được người nào muốn bán nữa. Lý do là vì vị sư được bao người kính trọng ấy trước khi viên tịch vào năm 2010 đã để lại di ngôn không cho phép tiếp tục xuất bản quyển sách. Nếu bạn thấy trên naver.com vẫn còn đăng bán sách này với giá chỉ từ 1 đến 8 đô la, đừng vội mừng! Đó chỉ là cái bìa troi troi mà khi click vào bạn sẽ được thông báo rằng sách hiện không còn trên kệ.

Tin vui cho những ai hiếu kì muốn biết quyển sách ấy viết gì đây! Ngay sau khi nhà sư Bob Jong qua đời, hàng loạt các quyển sách viết về thầy cùng tư tưởng của thầy xuất hiện ngập tràn trong các cửa hiệu. Tất nhiên, sách nói riêng về "vô sở hữu" cũng không là ngoại lệ. Còn trên các diễn đàn, người ta đua nhau tranh cãi xem rốt cục "vô sở hữu là cái gì?" Nhưng khoan hãy định nghĩa nó là gì, chúng ta nghe câu chuyện này đã.

Một ông nhà giàu mắc bệnh nan y tìm đến cửa Phật than thở. Vị sư trụ trì bèn chỉ cho ông một cách để hết bệnh, nhưng với điều kiện ông phải cho tất cả tài sản của mình không giữ lại bất cứ một thứ gì. Để đánh đổi lấy mạng sống quý giá, ông nhà giàu chấp nhận buông bỏ toàn bộ cơ nghiệp mà mình đã vất vả gây dựng cả đời. Sau đó theo lời của nhà sư, ông lên núi sống một cuộc đời thanh đạm giữa thiên nhiên. Và thế là ông... hết bệnh.

Đấy, như thế gọi là sức mạnh của "vô sở hữu"(?). Câu chuyện này có lẽ đã truyền cảm hứng sâu sắc cho những người ở xứ sở kim chi

vốn nổi tiếng hay làm phim hết giữa chừng vì nhân vật chính mắc bệnh ung thư mà chết. Những bệnh nhân hân hoan bỏ công việc, bỏ gia đình kéo nhau lên núi tìm kiếm phép màu. Có những người trở về trong hạnh phúc vì bệnh tình quả đã thuyên giảm. Có những người trở về trong ê chề vì “ở trên khổ quá” hay “nhớ nhà chịu không được”. Cũng có những người rốt cục không chống được số mệnh để trở về.

Mặc dù là một người sùng bái tư tưởng “vô sở hữu” nhưng tôi không cổ xúy cho niềm tin rằng “vô sở hữu” là một liều thuốc tiên. Chẳng cần phải tranh cãi xem liệu những người chữa bệnh thất bại kia có phải do chưa làm đúng cách hay không, bởi có một chứng cứ thuyết phục rành rành rằng nhà sư Bob Jong, người dành cả đời để thực hành vô sở hữu, đã rời bỏ thế gian này cùng căn bệnh ung thư phổi.

Vậy sống theo tư tưởng “vô sở hữu” thì được gì? Xin bạn hãy tự tìm câu trả lời sau khi tôi giải quyết vấn đề bỏ ngỏ ở trên “vô sở hữu là gì?” Thật lòng, tôi không bị thuyết phục lắm bởi những cách lý giải khác nhau, khi thì quá thâm sâu và trừu tượng, khi thì quá nông nổi và tràn tục. Một cách giải thích đại chúng nhất là “vô sở hữu” không phải là không sở hữu gì, mà là không sở hữu những gì không cần thiết với cuộc đời mình”. Nhưng có lẽ nói vậy cũng chưa đủ. Tôi nghĩ “vô sở hữu” phải là một cái gì hơn thế.

Nghĩ xem, chúng ta dù nghèo cách mấy cũng luôn có những vật sở hữu của riêng mình. Kể cả ăn mày còn sở hữu một bộ quần áo, một đôi dép, một vỏ chai nước hay vài xu lẻ kia mà. Nông dân thì sở hữu ruộng đất, cuộc thưởng, heo gà. Hộ nghèo thì sở hữu giường chiếu, nồi niêu, bát đĩa. Tầng lớp trung lưu chúng ta dù không sở hữu nhà cửa, chứng khoán, siêu xe như đại gia thì cũng đang sở hữu công việc, điện thoại, laptop. Có người cũng tự cho vợ, chồng, người yêu là vật sở hữu của mình nữa cơ ạ.

Bây giờ hãy thành thật với nhau xem chúng ta cảm thấy như thế nào khi mất đi những món đồ thuộc quyền sở hữu của mình? Ta khóc òa khi bị mất tiền, ta phát điên khi mất cái điện thoại, ta bại hoại khi mất cái xe, ta chửi cả xóm nghe khi mất con gà, ta tạt axit

vào mặt con đàn bà “dám cướp chồng của chị”. Vậy đây, thằng em tôi có lần còn nhấn tin nức nở “Chị ơi, em mất tất cả rồi!” khi bị... rớt cái ví.

Rõ ràng tinh thần của chúng ta đã bị trói buộc quá chặt vào những vật chất trong cuộc sống này. Nói cách khác, chúng ta bị lệ thuộc vào sở hữu. “Vô sở hữu” đối với tôi là một trạng thái tinh thần hoàn toàn ngược lại với những phản ứng trên. Nếu một tỉ phú bị phá sản hoàn toàn mà vẫn thản nhiên cho rằng “của đi thay người” hay “tiền bạc là vật ngoài thân”, khi đó tôi sẽ tung bông bung lụa mà rằng: Chúc mừng ông đã đạt đến cảnh giới Vô - Sở - Hữu. Không phải vì ông đã gia nhập vào thế giới Vô - Sở, mà vì ông đã không để những thứ mình sở hữu tác động đến trạng thái tinh thần của mình.

“Vô sở hữu” với tôi chính là như vậy! Không phải chuyện bạn đang không sở hữu gì hay sở hữu bao nhiêu tài sản, mà bạn đã hoàn toàn được tự do về thể xác và tinh thần đối với những tài sản ấy. Do vậy, thực hành “vô sở hữu” không có nghĩa là phải vứt hết đồ đạc đi, hay phải ngừng việc kiếm tiền lại, mà là thực hành để cái tâm không còn vướng bận bởi thế giới vật chất nữa. Dù vậy, với nhiều người, việc thực hành này vô cùng khó khăn. Nên đôi khi cũng cần bỏ tất cả sau lưng để lên núi, hay đơn giản hơn là dọn dẹp hết những thứ thừa thãi trong cuộc đời mình như một bước đệm để tiến đến trạng thái tinh thần ấy.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Thật ra, ý tưởng về rũ bỏ lòng tham và dục vọng phổ biến trong tư tưởng Phật giáo, tuy nhiên thuật ngữ vô sở hữu (non-possession) lại không xuất phát từ triết lí đạo Phật, mà từ Kì Na giáo (Jaina giáo), một tôn giáo của Ấn Độ được sáng lập gần như cùng thời với Phật giáo. Năm lời thề của Kì Na giáo là không sát sinh, không nói dối, không trộm cắp, không tà dâm, không sở hữu.

# Chương 2 Tiền có mua được bình an?

Một lần sau khi làm thủ tục check-in bay sang Barcelona tại sân bay Rome, chúng tôi phát hiện mình đã bị ăn cắp tiền. Do thói quen, tôi hay kẹp tiền vào hộ chiếu, ở góc bọc trang bìa của bao đựng. Em tôi cũng thế. Hộ chiếu được đưa cho nhân viên làm thủ tục check-in đang “núp lùm” sau một cái quầy rất cao. Về lý thuyết, đó là một cơ hội không thể tuyệt hơn cho những ai có máu tham. Chúng tôi mỗi người bị lấy mất một tờ 500 Euro trong khi mớ tiền lẻ vẫn còn nguyên.

Vì phát hiện khi đã chuẩn bị lên máy bay rồi nên chúng tôi không thể làm gì để khắc phục hậu quả được nữa. Chuyện đáng nhớ là cách chúng tôi cảm nhận sau chuyện này. Tâm tôi không một chút gợn sóng dù số tiền đó bằng thu nhập nửa tháng của tôi ở thời điểm ấy. Bởi tôi còn đứng ở đây, đó là một chuyện quá đủ để biết ơn cuộc sống. Nhưng ở băng ghế bên kia, em tôi đang ngồi bần thần vì sốc, chốc chốc lại thở dài than trách bản thân sao bất cẩn hay cay cú vì đời sao lại có cái loại, cái bọn, cái lọ, cái chai. Nó mất một ngày vui về ở Barcelona, còn tôi thì tự nhủ vì sao người ta có thể bận lòng vì 500 Euro khi thu nhập mỗi ngày gấp 10 lần số đó.

Cho nên mới nói, không phải cứ thu nhập tăng lên thì “sự chấp với tiền bạc” sẽ giảm đi. Nói cách khác, hai chuyện này chẳng liên quan gì đến nhau cả. Người bình an thì tiền nhiều hay ít vẫn thấy bình an. Người bất an thì có tiền hay mất tiền vẫn bất an.

Tin vui là bình an hay bất an không phải là bản chất của con người, mà đó là một thứ có thể học được. Bằng chứng là câu chuyện trên xảy ra cách đây hai năm, và giờ đây em tôi không còn bàng hoàng mỗi khi mất của nữa. Nó cho rằng vì bị ảnh hưởng bởi tôi. Nhưng tôi cho rằng đó là kết quả của một thời gian dài đọc sách và học hỏi cách trân trọng hạnh phúc của bản thân.

# Chương 3 Cửa có đi thay người?

Một ngày cách đây 15 năm, cha mẹ một người bạn thân của tôi có việc phải về quê. Hai bác dặn dò ba đứa con trông coi nhà cửa cẩn thận rồi bắt chuyến xe đêm từ Gia Lai đi Bình Định. Ngay trong đêm hôm ấy, ăn trộm lẻn vào nhà khoắng sạch xe cộ và toàn bộ tiền vàng trong tủ.

Mấy chị em bạn tôi sững sờ nhìn căn nhà trống hoác sau chuyến viếng thăm của những tên trộm. Sáng hôm sau, người chị mới lấy hết can đảm gọi điện thoại về Bình Định để thông báo hung tin. Ba chị em đã sẵn sàng đón nhận cơn thịnh nộ của cha mẹ. Thế nhưng, trái với phản ứng thường thấy, người mẹ trả lời:

- Thôi kệ đi con, cửa đi thay người!

Rồi với giọng vẫn còn run rẩy, bà kể lại chuyện xảy ra đêm trước khi chiếc xe khách đi qua đèo Mang Yang. Khi đổ đèo, chiếc xe bỗng lao mỗi lúc một nhanh với tốc độ chóng mặt. Hành khách hoảng hốt nhận ra chiếc xe đã bị đứt thắng và thần chết đang đợi họ đâu đó dưới chân đèo. Cha mẹ bạn tôi đã nghĩ đến viễn cảnh sẽ mãi mãi không còn được gặp lại ba đứa con của mình. Và thế rồi như một phép màu, người tài xế dùng phanh phụ khẩn cấp, đồng thời rẽ xe được vào đường lánh nạn trên đèo. Cả xe thoát nạn.

Trọng tâm của câu chuyện này không phải là thực hư việc ông trời đã sắp xếp để “cửa đi thay người” như thế nào, bởi nếu có chuyện đó thì cả xe hẳn đều đã bị mất trộm (?). Điều tôi muốn nói ở đây là trạng thái tinh thần của cha mẹ bạn tôi khi nói câu “cửa đi thay người”. Họ thật sự thấm thía được sự quý giá của mạng sống, trên toàn bộ của cải vật chất mà mình đang sở hữu.

# Chương 4BẠN THỰC SỰ MONG MUỐN ĐIỀU GÌ?

Một câu nói đúng đến hoàn hảo khi đối chiếu với cuộc đời tôi là “Khi bạn thực sự mong muốn điều gì, cả vũ trụ sẽ chung tay giúp bạn đạt được điều đó” (Nhà giả kim, Paulo Coelho).

Cả đời tôi chưa từng sở hữu được một số tiền lớn, nhưng tôi chưa bao giờ để tiền cản trở mình làm bất cứ điều gì, hay khiến mình cảm thấy tiêu cực. Có lẽ nhờ tôi không sợ mất bất cứ thứ gì, nên tôi luôn có tất cả.

Hồi mới ra trường được hai ba năm, tôi có được một công việc nhận hạ lương cao như ý. Đang lúc phơi phới hưởng thụ cuộc sống thì em tôi thổ lộ một chuyện với gương mặt không thể chán đời hơn:

- T muốn đi du học Hàn Quốc. T muốn thoát khỏi cuộc sống khổ ải này.

Vâng, đó là ngày thứ 30 kể từ khi nó bắt đầu vào đời với chế độ làm việc 8 tiếng một ngày. Có thể vì cả nhà tôi xưa nay không có truyền thống lao động trong khuôn khổ như vậy. Mỗi ngày tôi thương cảm nhìn nó trở về nhà trong trạng thái phờ phạc, héo mòn, thậm chí không mở nổi mồm để than thân trách phận.

Tình tử muội nổi lên cuồn cuộn, tôi hứa theo liền:

- Cho đi với!

Thế là chúng tôi đi. Đưa học chính trị, đưa học kinh tế. Điều đáng nói là lúc ấy tiền tiết kiệm của hai chị em chỉ vừa đủ mua một cặp vé máy bay một chiều. Vì sao không có tiền mà đi du học được? Vì đời nó kì diệu là vậy, thích thì nhích vậy thôi, vũ trụ sẽ lo phần còn lại.

Chuyện tương tự xảy ra trước khi tôi đi học tiến sĩ ở Đức. Chồng tôi có đủ tiền cho hai năm học, thằng nhóc con tôi cũng sẽ sống nhờ được vào khoản tiết kiệm của hai vợ chồng. Chỉ còn mỗi tôi, cả đời vô sản. Nhưng tôi không muốn cản trở giấc mơ du học của chồng. Tôi cũng không muốn tiền bạc cản trở mình làm bất cứ điều gì trong đời. Nên tôi hăm hở đi. Và vũ trụ tiếp tục lo liệu phần còn lại để tôi an nhàn nghiên cứu, dịch sách, viết sách và đi thăm thú gần hết châu Âu đúng như mong đợi.

Hãy gạt tiền sang một bên và tự hỏi, bạn thực sự mong muốn điều gì trong cuộc đời? Tôi xin nhắc lại thêm một lần nữa, hình như là lần thứ ba, đừng bao giờ để tiền bạc cản trở bạn thực hiện mong muốn đó!

# Chương 5 Tiền có là vấn đề?

Ai nhậy có thể phản biện ngay cái câu tôi đã lái nhải đến ba lần ở trên, rằng: “Tiền bạc chưa bao giờ cản trở tôi, không có tiền mới cản trở tôi”. (Chế từ câu “Tiền không là vấn đề. Không có tiền mới là vấn đề”)

Nghe cũng có lý, nhưng chúng ta cùng phân tích thêm một chút điểm này. Chẳng hạn bạn thực sự mong mỗi một ngày được sở hữu căn biệt thự triệu đô ven sông. Bạn nghĩ cái đang cản trở mình là “thiếu tiền” ư? Không hề! Bởi đơn giản, nếu thiếu tiền chỉ cần kiếm tiền là xong. Cái cản trở bạn chính là những niềm tin tiêu cực ảnh hưởng đến cách kiếm tiền của bạn, cũng như kỹ năng cần tích lũy giúp bạn kiếm đủ tiền mua căn biệt thự trong mơ của mình.

Chúng ta mộng tưởng về căn biệt thự và xem nó là một thứ xa xỉ chỉ cho “người giàu”, chắc chắn không bao giờ đến lượt mình. Nhưng “người giàu” là ai? Người giàu không phải ai cũng là người thông minh hơn ta, học giỏi hơn ta, hay có nền tảng gia đình tốt hơn ta. Họ thoát khỏi cảnh đói nghèo để trở thành triệu phú chẳng qua cũng nhờ một điều duy nhất. Đó là biết rõ mình muốn gì, và hành động đến cùng để đạt được điều đó.

Bạn thật sự mong muốn điều gì? Nếu bạn vẫn tìm lý do để biện hộ cho việc mình không thể đạt được điều đó, chứng tỏ bạn chưa thật sự khao khát. Bởi khi thật sự mong muốn điều gì, người ta sẽ tìm giải pháp, chứ không phải lý do.

# Chương 6 Tiền để làm gì?

Có một câu chuyện về hai người đàn ông làm nghề đánh cá ở một làng chài bên bờ biển, một người “cần cù” làm quần quật cả ngày lẫn đêm và một người “lười biếng”, chỉ làm vừa đủ rồi dành thời gian còn lại thư giãn và chơi đùa bên vợ con. Chuyện có nhiều phiên bản khác nhau nhưng tôi xin được kể lại theo cách của mình.

Một ngày nọ, thấy anh “lười biếng” đang nằm trên bãi biển phơi nắng, anh “cần cù” chỉ trích:

- Tạo sao anh không lo đi đánh cá?
- Tôi kiếm đủ số cá cho hôm nay rồi. Tôi muốn dành thời gian còn lại để nghỉ ngơi thư giãn. Còn anh bận rộn cả ngày cả đêm đánh cá như vậy để làm gì?
- Tôi muốn đánh được nhiều cá, bán lấy tiền để tích góp mua thuyền.
- Mua thuyền để làm gì?
- Tôi sẽ đánh được nhiều cá hơn, kiếm được nhiều tiền để mua chiếc thuyền lớn hơn nữa.
- Có thuyền lớn hơn nữa để làm gì?
- Tôi sẽ mua thuyền lớn hơn nữa! Khi có nhiều tiền rồi tôi sẽ nghỉ ngơi không đi đánh bắt cá nữa, mỗi ngày nằm dài trên bãi biển phơi nắng, nghỉ ngơi, nghe tiếng sóng biển.

Anh “cần cù” vừa nghĩ về tương lai tươi sáng vừa tự đắc trả lời. Lúc này anh “lười biếng” mới nói: “Anh xem, tôi hiện tại mỗi ngày chẳng phải vẫn nằm phơi nắng và nghe tiếng sóng biển đó sao?!”

Trong câu chuyện trên, rõ ràng cả hai ngư dân đều theo đuổi cùng một giá trị trong cuộc sống là “tận hưởng cuộc sống”. “Anh lười biếng” vẫn đang hạnh phúc với cuộc sống mỗi ngày vì giá trị mình theo đuổi đã được đáp ứng. Trong khi đó “anh cần cù” cảm thấy hạnh phúc lâng lâng khi hình dung đến cảnh mình “tận hưởng cuộc sống”, dù việc đó chưa xảy ra. Anh đang chấp nhận hi sinh thời gian hiện tại và hi vọng cái ngày tươi sáng kia sẽ đến, bất chấp hiện thực rằng không cần có nhiều cá, nhiều tiền mới làm được điều ấy.

Trên đây là một ví dụ điển hình về sự ngộ nhận đối với tiền bạc. Nếu ngay từ đầu, thay vì tập trung vào tiền, anh “cần cù” tập trung vào thứ mình thật sự mong muốn trong cuộc đời thì những hành động mỗi ngày của anh ta đã khác đi. Rất tiếc, chuyện này dường như xảy ra rất phổ biến trong xã hội hiện đại ngày nay.

# Chương 7 Bằng lòng và ham muốn

Chẳng hạn, phụ huynh nào cũng mong muốn con cái có cuộc sống hạnh phúc và thành đạt. Nhiều người cho rằng để có được điều đó, con cái họ phải được ăn ngon mặc đẹp và học ở trường tốt nhất. Và vì khao khát đó nên họ hi sinh cả đời, làm lụng đầu tắt mặt tối để kiếm tiền lo cho con. Tôi gọi đây là dạng “bằng lòng ít, ham muốn nhiều” đối với những gì mình cho con. Hệ quả của cách sống này là người ta sẽ luôn thấy gánh nặng làm cha mẹ đè lên vai mình, thậm chí thấy có lỗi vì không lo được cho con cái bằng bạn bằng bè. Và vì họ phải gồng mình kiếm tiền đáp ứng cho các ham muốn của mình, nên luôn trong trạng thái căng thẳng, trong khi thời gian cho con cái cũng không còn.

Bạn có nhận ra một điều, nhóm phụ huynh kể trên cũng giống anh ngư dân chăm chỉ đi chệch mục tiêu ban đầu, trong trường hợp này là “để con cái có cuộc sống hạnh phúc và thành đạt”? Làm sao chúng hạnh phúc thành đạt được khi mỗi ngày cha mẹ dành cho chúng một hai tiếng qua loa đại khái, dễ dàng cáu bẳn, luôn luôn cần nhần? Làm sao chúng hạnh phúc được khi thấy ba mẹ đang không hạnh phúc? Làm sao chúng thành đạt khi được ngậm thìa vàng thìa bạc từ bé, cuộc đời đã được trải nhung trải lụa, để chỉ cần một va vấp nhỏ trong cuộc đời cũng có thể bị đánh gục?

Ngược lại với kiểu phụ huynh trên là kiểu phụ huynh “bằng lòng nhiều, ham muốn ít”. Tôi nghĩ giữ được điều này thì không còn gì tuyệt vời hơn, bởi người ta sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc vì biết như thế nào là đủ. Đây chẳng phải là điều mà Phật giáo vẫn hướng con người ta đến đấy sao! Tôi chưa đến được cảnh giới ấy, nhưng cũng không có ý định đến cảnh giới ấy, bởi tôi đang ở một cảnh giới khác sôi động và rực rỡ sắc màu hơn. Đó là “vừa bằng lòng, vừa ham muốn” đối với những gì mình cho con.

Hồi mới về nước, bạn bè hay hỏi sao không sống luôn ở Đức cho con cái có môi trường tốt để sống. Tôi nói vì tôi thích sống ở Việt Nam. Và thế nào họ cũng sẽ nói “Biết là vậy, nhưng hi sinh đời bố cũng cố đời con chứ!”. Tôi chỉ có thể nói rằng: Tôi có thể hi sinh mạng sống của tôi cho con, nhưng không thể hi sinh cuộc sống của tôi cho nó. Tức là, tôi có thể chết vì con, nhưng tôi không thể sống vì nó. Tôi có cuộc sống của tôi, nó có cuộc sống của nó!

Thấy vợ chồng tôi suốt ngày đi du lịch và ăn các món ngon, cha mẹ chồng tôi cũng luôn khuyên nhủ hai đứa tiêu pha tiết kiệm để dành tiền lo cho con cái, như bà đã làm với các con mình. Nhưng tôi thấy đó là một cái vòng giết người. Cả đời ông bà cố hi sinh mong cho cha mẹ chồng tôi được sung sướng, sau đó cha mẹ chồng tôi chưa sung sướng được giây phút nào thì lại tiếp tục hi sinh cho chồng tôi được sung sướng. Giờ nếu chồng tôi tiếp tục hi sinh cuộc đời mình, liệu sau này chúng tôi sẽ nói với con tôi như thế nào? Có phải là “Con thôi hưởng thụ cuộc sống của mình đi, hãy sống vì con vì cái”, và lại thêm một thằng hết sung sướng. Tôi muốn là người cắt đứt cái vòng luân quần ấy.

Có thể đến đây, ai đó sẽ nghĩ tôi là bà mẹ ích kỉ, chỉ lo cho bản thân mình. Tôi kệ. Vì tôi đang thấy rất bằng lòng với những gì mình cho con cái. Về tinh thần, chúng tôi luôn có thừa mùa thời gian vui vẻ bên con và không ngừng học hỏi để trở thành những ông bố và bà mẹ tốt. Còn về vật chất, tôi bằng lòng vì chúng tôi lo đủ ăn đủ mặc cho con, gửi con học một trường dù chưa phải là tốt nhất nhưng vẫn tốt hơn rất nhiều trường khác. Chúng tôi tin tưởng con mình chắc chắn đang hạnh phúc và rồi sẽ thành đạt, bất chấp chuyện nó có được chuyển lên trường mới tốt hơn hay không. Chỉ bấy nhiêu đó, tôi nghĩ con tôi cần phải biết ơn cha mẹ chúng và không có quyền đòi hỏi nhiều hơn. Bản thân tôi cũng sẽ không đòi hỏi ở mình nhiều hơn để đỡ cảm thấy áp lực.

Nhưng tôi có ham muốn có nhiều hơn như vậy không? Có! Rất rất nhiều là đằng khác! Tôi mơ một ngày con tôi sống trong một căn biệt thự có sân vườn rộng rãi, có phòng riêng đẹp như phòng Hoàng tử nhỏ, học trường sang chảnh kiểu dành cho con cháu

hoàng gia. Những mơ ước ấy không hảo huyền, vì đó là điều tôi đã đặt vào trong mục tiêu của mình. Có điều, tôi đang tiến đến mục tiêu ấy với một tâm trạng rất hân hoan và hạnh phúc. Bởi bất kể có đến được đó hay không, thì điểm đứng của tôi hiện tại bây giờ đã quá tuyệt vời và những gì tôi cho nó đã quá đủ. Và vì tôi vẫn bám chắc lấy mục tiêu to lớn hơn của mình, đó là “giúp con có cuộc sống hạnh phúc và thành đạt”.

Sống ở cảnh giới “vừa bằng lòng, vừa ham muốn” này, được cái rất hồn nhiên!

# Chương 8 Tập trung vào mong muốn chứ không phải tiền

Đồng ý rằng “tiền rất quan trọng”, có điều tôi tin hiếm ai lao vào kiếm tiền vì tiền quan trọng. Nói cách khác, hiếm có một ai thực sự kiếm tiền vì “mê tiền”, xem tiền là giá trị cần theo đuổi trong cuộc sống. Tiền kiếm được đem về làm cảnh, vẫn ăn mì gói uống nước lã, hạnh phúc ôm ấp tiền sống qua ngày.

Rõ ràng tiền quan trọng bởi vì tiền giúp mình đạt được những điều quan trọng trong cuộc đời. Phía sau động cơ kiếm tiền luôn là những giá trị mà chúng ta khao khát hướng đến. Khao khát phải là thứ mà khi nghĩ tới, chúng ta cảm thấy sung sướng, hào hứng đến vỡ òa. Như có người khao khát tự do, có người khao khát an toàn, có người khao khát được công nhận, có người khao khát yêu thương, và cũng có người khao khát được “phụng sự con cái” như ở phần trước.

Về lý thuyết, tiền là phương tiện để người ta thực hiện những điều cao cả trong cuộc sống. Nhưng trên thực tế, có rất nhiều người do bận bịu cuộc sống mà quên mất điều này. Họ hùng hục chạy theo đồng tiền để mong có một cuộc đời tốt đẹp hơn, nhưng rốt cuộc cả đời vẫn là một cuộc đuổi bắt, bắt được rồi lại muốn bắt nhiều hơn. Cuối cùng dù thu nhập có tăng lên bao nhiêu thì cuộc sống cũng không tốt đẹp lên, tinh thần cũng không hạnh phúc hơn. Chung quy cũng vì họ quên mất điều mình thật sự khao khát là gì (mục tiêu) và hành động kiếm tiền ở giây phút hiện tại có ý nghĩa gì trong việc đưa họ đến gần hơn với mục tiêu ấy.

Một phút thôi nghĩ về tiền, nghĩ về một giá trị lớn lao nhất mà bạn khao khát. Mỗi giây mỗi phút bạn đang sống, giá trị ấy có đang được đáp ứng? Nếu có, tại sao mình vẫn chưa thấy hạnh phúc? Nếu không, tại sao không? Mình có thể làm gì để đáp ứng được giá trị ấy.

Khi mục tiêu cuộc đời rõ ràng, bạn sẽ thấm thía được vai trò của đồng tiền trong đó. Lúc này thật sự đồng tiền sẽ trở thành một phương tiện, chứ không còn là mục đích nữa. Đó cũng chỉ là “một trong những phương tiện” chứ không phải là tất cả. Bạn sẽ lơ mờ thấy được việc kiếm tiền là một niềm vui, vì nó đang giúp chúng ta tiến đến gần mục tiêu, chứ không phải là một nghĩa vụ mệt mỏi vì cuộc sống vốn phải khắc nghiệt như vậy.

# **Phần IV Tư duy tối giản và kiểm tiền**

# Chương 1 Anh nông dân Jon Jandai: "Life is easy"

Năm 2011, bài diễn thuyết của một anh nông dân chân chất sống ở vùng đông bắc Thái Lan đã khiến hàng triệu người trên thế giới phải lắng nghe và nhìn lại cuộc sống của mình<sup>5</sup>. Mặc dù câu cú đầy lỗi ngữ pháp, nhưng vốn tiếng Anh của anh cứ tuôn trào tự nhiên như hơi thở khiến người nghe thấm đến từng lời. “Hiện nay, có biết bao nhiêu người có bằng cử nhân, (...) có biết bao nhiêu người thông minh tài giỏi, vậy mà cuộc sống của chúng ta càng ngày càng vất vả. Chúng ta vất vả như vậy là vì ai? Chúng ta làm việc vất vả như vậy là vì ai? (...) Tôi chỉ muốn được bình thường, muốn ngang hàng với động vật. Một con chim mất một hai ngày để làm tổ. Một con chuột mất một đêm để đào hang. Nhưng con người có trí khôn như chúng ta lại mất đến 30 năm mới có được một căn nhà. Có nhiều người còn không thể có được một căn nhà trong đời.”

<sup>5</sup> Bạn có thể xem lại bài diễn thuyết ở đây  
[https://www.youtube.com/watch?v=21j\\_OCNLuYg](https://www.youtube.com/watch?v=21j_OCNLuYg)

Những câu hỏi về cuộc đời đã thức tỉnh Jon Jandai, khiến anh vứt bỏ tất cả thế giới xô bồ lại sau lưng để được trở lại làm “người bình thường”. “Bình thường” đối với anh là phải nghĩ được: Cuộc sống rất đơn giản! Sao chúng ta lại làm cho nó phức tạp lên như vậy? Anh khăn gói rời bỏ Bangkok trở lại vùng quê nghèo, chấm dứt bảy năm hùng hục học những thứ mình không cần, làm những việc mình không thích mà chỉ đủ để có một chỗ ngủ lưng trong khu tập thể chật chội và những bữa cơm đạm bạc qua ngày.

Sau khi tự đưa bản thân trở lại vạch xuất phát, Jon xác định lại bốn nhu cầu cơ bản cho sinh hoạt của mình. Đó là cơm để ăn, áo quần để mặc, nhà để ở, và thuốc thang khi đau ốm. Đối với cái ăn, một năm anh chỉ cần bỏ ra hai tháng, mỗi ngày bỏ ra hai tiếng là đã trồng được đủ lúa thóc và rau rá cho sáu miệng ăn trong gia đình,

thậm chí còn thừa đem ra chợ bán. Đối với cái mặc, anh nhận thấy việc chạy theo thời trang là vô nghĩa nên chẳng bao giờ phải mua thêm bất cứ một bộ quần áo nào nữa. Để có một mái nhà che nắng mưa, anh tự tay xây cho mình một căn nhà dùng kĩ thuật đắp đất mà anh từng tình cờ được học. Còn đối với sức khỏe, anh xem bệnh tật là dấu hiệu cho thấy cần phải điều chỉnh lại lối sinh hoạt của mình và tự tìm tòi những bài thuốc dân gian từ những thứ xung quanh để chữa bệnh.

Jon cảm thấy hạnh phúc hơn lúc nào hết, tự do hơn lúc nào hết. Anh mở một nông trại chuyên trồng rau sạch và bảo vệ hạt giống, kết hợp với những khóa huấn luyện ngắn hạn về phương pháp xây nhà vách đất, cách nấu ăn và các kĩ năng cần thiết khác để sống tự cấp, tự túc. Anh dạy người ta cách để cảm nhận được rằng “Cuộc sống rất dễ dàng”, bởi đó là điều cơ bản mà con người cần học nhất trong cuộc đời. Anh đi diễn thuyết khắp nơi, và xuất hiện trong nhiều chương trình truyền hình ở Thái.

Hãy quay lại với thời điểm Jon quyết định đặt mình ngang hàng với động vật để được suy nghĩ một cách giản đơn và sống một cách giản đơn. Đó là khoảnh khắc của sự buông bỏ. Bạn sẽ cảm thấy câu chuyện của anh không liên quan đến mình nếu cứ nghĩ rằng buông bỏ tức là phải bỏ việc, bỏ chốn thành thị về quê cày cuốc, nuôi heo. (Nói thật, nhà tôi cũng từng cày cuốc, nuôi heo nên tôi hiểu đó không phải là những công việc đem lại cảm giác hạnh phúc phơi phơi như anh Jon thổ lộ). Buông bỏ ở đây đơn giản là một sự cởi trói cho tư tưởng khỏi những bó buộc về vật chất hay tình cảm trong cuộc đời.

Riêng tôi, tôi thích gọi tư duy mới của anh là tư duy tối giản đối với vật chất, và sự buông bỏ của anh Jon là hành động trở về số 0, trở về với bản ngã của mình. Nếu bạn cũng vô tình hay cố ý đưa được tư duy của bản thân về cảnh giới số 0 nơi tư tưởng được giải phóng khỏi vật chất và định kiến xã hội, sẽ có hai trường hợp xảy ra. Nếu tự tách mình khỏi thế giới để sống với nhang đèn, gõ mõ hay lẩn tránh hạt thì bạn trở thành người xuất gia tu hành. Còn nếu bạn vẫn

đặt mình vào giữa đời thường, vẫn kiếm tiền, vẫn đi bar nhảy nhót, vẫn thít chó mắt tôm thì bạn đã có tư duy của người tối giản.

Sẽ rất phí hoài công sức và thời gian nghe anh diễn thuyết và nghe tôi kể lại câu chuyện của anh để rồi kết luận rằng: “Anh ta khác tôi! Vì anh ta chịu làm ruộng, chịu ở nhà tranh vách đất, chịu mặc quần áo cũ, chịu tự chữa bệnh thay vì đi bác sĩ. Tôi không sống như vậy được!”(?). Không ai bắt bạn phải bắt đầu lại theo cách giống Jon. Đúng là anh ta khác bạn. Nhưng điều này chỉ có nghĩa rằng bạn sẽ chọn điểm xuất phát khác với anh ta. Con số 0 của bạn không nhất thiết cứ phải có heo và có ruộng. Con số 0 của bạn là một khởi điểm mang màu sắc riêng của bạn và phù hợp với bạn nhất.

## Chương 2 Làm ít được nhiều

Mùa tựu trường năm 2010, tôi được giao cho một trọng trách lớn lao khi vừa mới chân ướt chân ráo về nước. Bộ môn Hàn Quốc học (hiện nay là khoa Hàn Quốc học) nơi tôi công tác quyết định tổ chức một lễ hội văn hóa hoành tráng, dự định sẽ là lễ hội truyền thống diễn ra định kỳ mỗi năm của bộ môn. Nhiệm vụ của tôi là đi xin tài trợ, với số tiền cần có dự trù khoảng 150 triệu. Số tiền này không lớn, nhưng thật ra cũng không hề nhỏ đối với tôi, nhất là sau vài năm ở nước ngoài tôi hầu như đã trắng tay ở Việt Nam về phương diện quan hệ xã hội.

Một khó khăn mang tính chủ quan khác là tôi không thể bỏ cả tháng quý giá của mình để đến gõ cửa từng doanh nghiệp với tâm lý cầu may như cách những người đi trước vẫn làm. Đó là chưa nói đến việc tôi ngại nhất trên đời là ngửa tay xin tiền, dù đó không phải là xin cho cá nhân mình. Tôi sợ người thân sẽ móc tiền ra đưa cho tôi vì cả nể, tôi sợ người quen nhìn tôi với con mắt khác, và tôi sợ người lạ sẽ hốt hoảng ra hiệu với nhau khi thấy tôi “Ê con nhỏ xin tiền lại đến kìa!”.

Những lúc bế tắc, tôi hay tự trấn an mình: Thôi nào, thật ra đây là một vấn đề vô cùng đơn giản, sẽ có một cách rất đơn giản để giải quyết. Nguồn lực của vũ trụ này dồi dào như vậy, lẽ nào không lấy được 150 triệu? Sau khi tĩnh tâm cân nhắc tình hình, tôi quyết định làm một cách có vẻ như ít tốn sức nhất, đó là soạn thảo một lá thư.

Thưa Ông/Bà,

Tôi viết lá thư này với tư cách là một người Việt Nam yêu mến đất nước và con người Hàn Quốc. Nếu Ông/Bà là người Hàn, xin hãy đọc bức thư này.

Đầu năm nay, cả bộ môn Nhật Bản học lẫn bộ môn Hàn Quốc học của trường chúng tôi đều đã đủ lông đủ cánh để tách ra thành đơn

vị độc lập. Điều này có nghĩa là hai bộ môn vốn nằm dưới mái nhà chung của khoa Đông Phương học trong suốt 16 năm qua giờ đây chính thức cuộc chạy đua để phát triển đột phá.

Một trong những chiến lược quan trọng nhất là phải thu hút thật nhiều người tài giỏi vào học, để tạo ra nguồn lực tinh túy làm cầu nối trong mối giao bang giữa hai nước . Vậy mà, ngay từ điểm xuất phát, Hàn Quốc đã thua thảm bại. Trong kì thi đại học diễn ra tháng 7 vừa qua, trong khi tỉ lệ chọi đầu vào của ngành Hàn Quốc học là 1 chọi 3, thì của ngành Nhật Bản học là 1 chọi 35.

Thật là kì lạ! Ở Việt Nam, hiện nay, Hàn Quốc đang được hâm mộ gấp trăm lần so với Nhật Bản. Tại sao học sinh lại đổ xô vào học ngành Nhật mà không phải ngành Hàn?

Có vẻ như thời gian qua chiến lược quảng bá Hàn Quốc đã được tập trung quá nhiều, trong khi việc quảng bá ngành học về Hàn Quốc lại bị bỏ bê. Tôi nghĩ người Hàn Quốc cần quả quyết hơn nữa trong việc nâng cao hình ảnh của các cơ quan đào tạo về Hàn Quốc học ở Việt Nam.

Sắp tới đây, bộ môn Hàn Quốc học của trường chúng tôi tổ chức “Lễ hội văn hóa Hàn Quốc” với quy mô lớn. Chúng tôi mong muốn thông qua lễ hội này, thanh niên Việt Nam sẽ không chỉ được trải nghiệm nền văn hóa độc đáo của xứ sở kim chi, mà còn bị thu hút vào một thế giới đầy lôi cuốn và sôi động của “sinh viên Hàn Quốc học”.

Xin hãy tham khảo kế hoạch tổ chức lễ hội trong file đính kèm và hãy cùng chúng tôi góp phần vào việc quảng bá ngành Hàn Quốc học tại Việt Nam.

Trân trọng.

Bước đầu tôi gửi thư đến một số hiệp hội lớn của Hàn Quốc và ngồi rung đùi đợi điện thoại. Buồn cười một điều là trong bản thảo lần đầu này, tôi đã phạm một sai lầm ngớ ngẩn khi không kiểm tra thông tin kĩ lưỡng. Con số “1 chọi 35” tôi có được từ một nguồn “có vẻ

đáng tin cậy”. Con số này từng khiến tôi bàng hoàng phải hỏi đi hỏi lại mấy lần và được xác minh đi xác minh lại rằng đúng là như thế. Chỉ sau này tôi mới vỡ lẽ ra, tỉ lệ chọi của ngành Nhật Bản học chỉ tầm 1:5! Cũng may, hậu quả từ việc vô tình nói điều không đến, chỉ có kết quả mỹ mãn tìm đến với tôi.

Một ngày sau khi gửi thư đến những người tôi chưa từng gặp gỡ, văn phòng Hiệp hội các doanh nghiệp Hàn Quốc gọi tôi đến nhận tiền tài trợ. Người tiếp tôi là một phụ nữ với gương mặt nền nã và đôn hậu. Bà trò chuyện thân tình với tôi về bộ môn Hàn Quốc học, sau đó đưa cho tôi một chiếc phong thư. Bà nói Hiệp hội chỉ giúp được 1000 đô la, hy vọng tôi sẽ tìm thêm được nhiều nguồn khác.

Nhưng cái bà giúp chúng tôi không chỉ bấy nhiêu đấy. Những ngày tiếp theo, tôi tiếp tục rả rích nhận được các cuộc điện thoại từ những doanh nghiệp mà thậm chí tôi còn chưa kịp gửi email cho họ. Nhờ bà nói giúp, họ lập tức mở hầu bao và chủ động liên hệ với tôi. Lúc ấy, việc kiếm tiền tài trợ cho một ngày hội sinh viên tưởng chừng khó khăn lại diễn ra xuôi chèo mát mái. Cứ như thế một khi tình mạch được khai thông, những nguồn lực sẽ tự động chảy ồ ạt về hướng ta muốn.

# Chương 3 Luôn có một cách đơn giản

Một lần khác, tôi cùng một nhà xuất bản ở thành phố Hồ Chí Minh định hợp tác để dịch và giới thiệu đến độc giả Việt Nam một quyển sách về thiết kế đô thị Hàn Quốc. Đại lý ủy quyền phía Hàn Quốc đưa ra mức giá quá cao nên nhà xuất bản nhờ tôi thuyết phục họ giảm giá 50%. Họ nghĩ tôi thương lượng thì tốt hơn vì tôi... nói được tiếng Hàn.

Tôi nhận lời bước vào cuộc đàm phán xong mới tá hỏa là xưa nay kĩ năng trả giá là phần yếu nhất của mình. Có lần thành công nhất là kì kèo trả giá được mấy con cua, cầm kí cua đi vài trăm mét mà cứ ám ảnh gương mặt tội nghiệp của người bán hàng nên quyết định quay lại đưa thêm tiền cho chị ấy. Từ đó tôi hạn chế trả giá.

Làm cách nào để lấy được giá bản quyền quyển sách bằng một nửa so với mức họ yêu cầu? Chắc chắn sẽ có một cách nào đó rất đơn giản, tôi tự nhủ.

Sau khi cân nhắc, tôi quyết định thay vì nói chuyện ngay với đại lý ủy quyền của nhà xuất bản vốn đã rất chuyên nghiệp trong chuyện thương lượng giá cả, tôi tìm email liên hệ của chính tác giả quyển sách. Đó là một giáo sư của một trường đại học danh tiếng, một người từng mấy năm đi tìm công lý sau khi bị sa thải một cách oan uổng vì tính bộc trực của mình. Tôi nói với thầy:

“Thưa thầy, chuyên ngành của em là chính trị Hàn Quốc và mơ ước của em là mang những cái hay, cái đẹp của Hàn Quốc ứng dụng vào phát triển Việt Nam. Em nhận thấy quyển sách của thầy sẽ rất hữu ích cho những lãnh đạo cũng như những người trong ngành kiến trúc, nên em định dịch và xuất bản quyển sách này ở Việt Nam. Em đã thuyết phục các nhà xuất bản, nhưng ở lập trường của họ, đây là một quyển sách chuyên môn cao, phạm vi độc giả hẹp nên

rất dễ thua lỗ nếu phải trả mức phí bản quyền như agency của thầy đưa ra. Mức chấp nhận được của họ là xxxx”.

Đúng như tôi dự đoán, một học giả lỗi lạc như thầy sẽ trọng “danh” hơn trọng “lợi”. Thầy lập tức liên hệ với agency của mình để chốt mức phí mới. Thế là xem như tôi deal được mức giá mong đợi trong ba nốt nhạc, chỉ bằng việc thay đổi cách làm.

Chắc chắn, cách của tôi chưa phải là cách tốt nhất. Nếu là bạn, có thể bạn sẽ tìm ra những hướng giải quyết vấn đề còn đơn giản hơn. Tất cả những gì chúng ta cần là phải thôi ngay việc hùng hục đâm đầu vào gian khổ mà không thông qua bước tối giản hóa nó trước. Cũng như ai đó đã từng nói: Muốn thành công, đừng làm việc cần cù mà hãy làm việc khôn ngoan. Hay “nếu cày như trâu như bò mà giàu được thì trâu bò giàu hết rồi!”.

Cần cù là tốt, nhưng cần cù có thể là con dao hai lưỡi. Bởi khi bạn quá tập trung vào việc “cày”, bạn sẽ quên nhìn ngó xung quanh để phát hiện ra rằng thật ra đã có một cỗ máy nằm sẵn chờ giúp bạn. Đó là lý do tuy người lười hay bị chỉ trích, nhưng họ lại có thể mạnh của riêng mình. Họ buộc phải tìm một con đường ngắn nhất và ít tiêu tốn sức lực nhất để đến được mục tiêu. Nếu con đường đó không phải là “đường tà” thì chẳng phải rất đáng hoan nghênh sao?

# Chương 4 Vòng kim cô "8 tiếng"

Sài Gòn một chiều mưa trắng xóa đất trời.

Tôi 25 tuổi ngồi chống cằm nhìn ra thế giới hời hả bên ngoài qua lớp kính rộng ôm trọn hai mặt tiền của quán café Góc Phố. Ý nghĩ ấy lại đến! Liệu mình có quá lạc loài trong xã hội này!? Tất cả chúng bạn của tôi đang ngồi trong văn phòng làm việc, có thể nhiều người trong số đó cũng đang hòa mình vào dòng người chạy mưa ngoài kia. Có một điều chắc chắn, mười đứa bạn tâm đầu ý hợp nhất của tôi sẽ không rảnh trước 5 giờ, thậm chí là 7 giờ tối hoặc hơn.

Mười năm sau. Cũng một ngày mưa. Cũng quán café Góc Phố. Cũng trong múi giờ hành chính.

May sao, tôi không còn ngồi một mình. Bên cạnh tôi là một ông chồng có tư tưởng Tây hóa và một phần khao khát tự do về tinh thần. Chúng tôi đang nhâm nhi tách café chờ đến lượt nộp hồ sơ xin visa du lịch cho Tổng lãnh sự quán Hàn Quốc nằm cách đấy mấy căn. Và tôi lại hỏi:

- Liệu mình có quá lạc loài trong xã hội này?

- ...???

- Ý em là, mình ngồi đây trong khi cả thế gian đang quần quật lao động. Đứa nào đã nghĩ ra cái trò 8 tiếng này vậy?

Có vẻ như, đó không phải là câu hỏi mà tôi trăn trở. Luật chơi của xã hội luôn do những người thông minh nhất quyết định. Cuộc cách mạng công nghiệp nước Anh đã tạo ra nền sản xuất với luật chơi khác với kiểu nông nghiệp. Con người không thích chơi kiểu đó thì cách dễ nhất là quay lại làm nông. Tôi không đủ sức để thay đổi luật chơi của cả xã hội, chứng tỏ tôi chưa đủ tầm. Hiện tôi chỉ đủ sức

tách khỏi hệ thống đó để định ra luật chơi riêng cho cuộc đời mình (mà không phải quay lại làm nông).

Có lẽ câu hỏi lớn hơn mà tôi đang trăn trở, đó là làm cách nào để bạn bè của tôi cũng tách ra được hệ thống “8 Tiếng” đang siết chặt như chiếc vòng kim cô này? Tôi đã từng chứng kiến những đứa bạn cùng phòng mỗi ngày trở về khi chấp choạng tối với tấm thân rã rời, sáng sáng mệt mỏi dắt xe ra đầu vật vờ với dòng giao thông đang hòng hấp diêm toàn bộ giác quan của cơ thể. Tôi cũng đang chứng kiến bao nhiêu bậc phụ huynh nhân danh “vì con cái” để làm việc ở văn phòng đến quá bữa tối, trong khi những đứa trẻ của mình thì giao phó cho người khác chăm sóc. Tôi chứng kiến bao bậc cha mẹ với căng thẳng đến cùng cực trong công việc không biết trút vào đâu nên chuyển chúng thành những cơn thịnh nộ trút vào đầu những đứa con tội nghiệp. Cuộc sống là cái gì mà khiến người ta phải khổ sở đến vậy?

Chung quy lại, cũng bởi người ta đã bị đóng trong cái khung, bị đẩy đi vào một lối mòn mà bao thế hệ trước đã đi qua. Đó là cái khung mang tên “chế độ làm việc 8 tiếng mỗi ngày”.

# Chương 5 Có cách nào tốt hơn không?

Abraham Lincoln từng nói: “Nếu được cho 6 tiếng để chặt một cái cây, tôi sẽ dành ra 4 tiếng đầu để mài rìu”<sup>6</sup>. Có lẽ đây là câu nói lột tả được rõ nhất tầm quan trọng của “công cụ” khi làm bất cứ việc gì. Đồng thời đây cũng là câu nói lột tả được rõ nhất hiện thực của đa số những người hiện đại, cứ hùng hục làm, hùng hục học mà không màng đến chuyện phải mài dũa kĩ năng và phương pháp làm việc của mình.

<sup>6</sup> “Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe”.

Nhìn vào một trường đại học chẳng hạn. Nhiệm vụ của sinh viên là lĩnh hội cả bề kiến thức khổng lồ tương đương hàng triệu cái cây cần đốn. Có nhiều sinh viên cần cù bù thông minh lao vào học ngày học đêm để cố hạ cho bằng hết số cây. Cũng có nhiều sinh viên vung rìu chặt được vài phát thì bỏ ngang vì quá chán nản. Liệu có được mấy người thông dong tận hưởng những con điểm 9, 10 mà không cần phải quá lao lực? Nếu có những người đó, tôi chắc chắn rằng vì họ đã vô tình hay cố ý sở hữu được một chiếc rìu sắc trong tay. Đó chính là kĩ năng (hay phương pháp) học tập hiệu quả.

Dạo một vòng quanh nhà sách, nào là “kĩ năng đọc sách nhanh”, “kĩ năng ghi nhớ”, “kĩ năng tổng hợp thông tin bằng sơ đồ tư duy” v.v... Nếu bạn nghĩ, “Ồi dào! Bài vở ngập đầu thời gian đâu ra mà đọc ba cái loại sách này!” thì chúc mừng bạn đã về với đội đốn cây bằng rìu cùn. Trên thị trường giờ cũng rộ lên các khoá học về kỹ năng học tập, nhưng nhiều người vẫn xem đây như những gánh nặng chất thêm lên lưng những con lạc đà đang gồng mình với chương trình học quá tải. Một người thầy của tôi từng ví kỹ năng học tập “như những chiếc bánh xe được lắp vào chiếc ba lô nặng trĩu đầy sách

vở của các em, giúp các em kéo chiếc ba lô đi một cách nhẹ nhàng hơn”.

Đó là kỹ năng để học tập nhẹ nhàng mà hiệu quả. Còn trong công việc, liệu có cách nào giúp người ta làm việc thoải mái mà thu nhập vẫn tăng đều đều? Luôn có những cách tốt hơn! Chỉ cần người ta nhận ra tầm quan trọng của việc “mài rìu” để tăng giá trị sức lao động của mình và chọn lựa một cách làm việc thông minh hơn, hoặc chọn một công việc khác khiến mình say mê hơn. Nếu mục tiêu là kiếm tiền để có một cuộc sống ổn định, sẽ có nhiều con đường để đi đến đích, hà có gì cứ phải chọn con đường trong đó ngày này qua tháng khác miễn cưỡng làm một công việc mình không yêu thích?

Chỉ cần mỗi sáng thức dậy sớm hơn 30 phút, đọc một quyển sách khai mở tư duy để chúng ta nhìn thấy một chân trời mới rộng hơn, hoặc một quyển sách về kỹ năng phục vụ cho công việc hiện tại của mình. Như vậy thu nhập sẽ tăng đều đều và cuộc sống cũng sẽ dần được điều chỉnh lại theo giá trị đích thực mà mình hướng đến.

# Chương 6Kiểm tiền phải vui

Một lần trong giờ học ngữ pháp tiếng Hàn, dạy đến cấu trúc “Tôi không thích làm điều gì”, tôi liền nảy ra một ý tưởng. Tôi cho sinh viên mỗi người liệt kê ra hàng loạt những việc mình không thích làm bằng tiếng Hàn. Thế là cả lớp đua nhau kể lể. Có em không thích giặt đồ, có em không thích đi bộ, có em không thích ở một mình, có em không thích làm bài tập. Có em không thích chờ đợi.

Cuối buổi, cả lớp xôn xao khi nghe công bố bài tập về nhà của tuần. Đó là “Hãy làm tất cả những việc bạn không thích một cách vui vẻ, sau đó ghi lại cảm nhận của mình bằng tiếng Hàn”. Buổi học tuần sau khá thú vị khi cả lớp sôi nổi chia sẻ về những trải nghiệm mới của mình. Câu chuyện thường bắt đầu bằng việc ai đó chuẩn bị làm việc gì với tâm trạng chán nản, sau đó nhớ tới bài tập của cô, thay đổi trạng thái và tận hưởng công việc, thế là tâm trạng thay đổi, kết quả thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn.

Tôi nghĩ đó là một trong những điều kì diệu nhất của bộ não. Cách chúng ta nghĩ định hướng ngay từ đầu cách chúng ta làm việc. Văn phòng khoa của tôi nằm ở tầng 3 và không có thang máy, mỗi lần đi họp là mỗi lần cực khổ. Cho đến một ngày tôi quyết định làm chủ cơ thể của mình. Trước khi bước lên bậc thang đầu tiên, tôi dừng lại, định hướng bản thân “Mình sẽ leo 2 tầng và thở hồng hộc như một con heo, hay sẽ đi thanh thoát và nhẹ nhàng như một nàng tiên?” (Kết quả tôi là một... bà tiên!)

Ai đó đã nói “Cách bạn làm một việc là cách bạn làm mọi việc”. Nếu chúng ta kiểm soát được cảm xúc của mình để tận hưởng mọi việc trong cuộc sống, thì việc kiểm tiền cũng không là ngoại lệ. Có người nghĩ kiểm tiền vất vả, là một “nghĩa vụ” mà họ phải miễn cưỡng thực hiện nếu muốn tồn tại. Ngược lại, có người lại nghĩ “làm giàu không khó”, kiểm tiền cũng vui như đang chơi game vậy thôi. Ai đúng ai sai? Ai cũng đúng cả! Nghĩ thế nào thì cuộc đời ra thế ấy mà thôi!

# Chương 7 Vòng tròn rừng cây

Chin Ning-chu<sup>7</sup> là một nữ tác giả gây ấn tượng không nhỏ với tôi qua nhiều quyển sách như Mặt dày tâm đen, Làm ít được nhiều. Có những ý tưởng, những câu chuyện của bà ám ảnh tôi mãi. Một trong số những chuyện về bà khiến tôi phấn khích tột độ đó là chuyện mỗi năm bà luôn dành một tháng dừng lại tất cả các công việc kinh doanh, diễn thuyết của mình để... lên núi (lại lên núi). Ở đây, bà tĩnh tâm hành thiền, sống hòa mình vào thiên nhiên và nhìn lại cuộc sống của mình. Sau một tháng ấy, bà trở lại với cuộc sống trần tục, thông tuệ hơn, sáng suốt hơn và tràn đầy năng lượng hơn.

<sup>7</sup> 1947- 10/12/2009 là một nhà tư vấn kinh doanh Trung Quốc người Mỹ. Những tác phẩm The Asian Mind Game, Thick Face, Black Heart, The Art of War for Women của bà luôn nằm trong top những quyển sách bán chạy nhất thế giới.

Thế rồi, chưa kịp bắt chước bà, tôi lấy chồng mất. Nhưng trong lòng tôi vẫn luôn hân hoan nghĩ về một ngày mình được tung tăng lên núi sống một tháng. Tất nhiên như một trải nghiệm “sống quay vào bên trong” giữa xanh tươi đất trời, chứ cuộc sống nhân gian quá tươi đẹp, đời nào tôi chịu làm kẻ đứng ngoài cuộc. Nhìn thẳng con một tháng tuổi, mãi mới nhích lên được một tuổi, rồi hai tuổi, ba tuổi... tôi vừa sốt ruột mong cho nó mau đủ lông đủ cánh, vừa háo hức nghĩ đến cảnh được trải nghiệm cuộc sống thanh sạch không chút bộn bề. (Có điều, thấy chồng có vẻ tội tội nên tôi cũng đã hứa sẽ cho y đi theo).

Hôm rồi đọc quyển Năng đoạn kim cương tôi phát sốt khi bắt gặp lại ý tưởng về lối sống này dưới khái niệm “Vòng tròn rừng cây”. Hiểu một cách đơn giản, “vòng tròn” là một ranh giới tưởng tượng ta vẽ xung quanh mình. Trong vòng tròn này ta được tĩnh lặng hoàn toàn. Tác giả quyển sách cũng là người thầy lớn của tôi, thầy Michael Roach, cũng chia sẻ về “vòng tròn hàng tuần” được thực hiện vào mỗi ngày thứ Tư. Thầy không đến công ty làm vào ngày này, cũng

không dành nó để nghỉ ngơi như hai ngày cuối tuần, mà dành ngày này để thiền tịnh và hoạt động cộng đồng. Và cứ mỗi năm một lần, thầy sắp xếp 2-3 tuần đến một nơi không bóng người để hoà mình hoàn toàn vào thiên nhiên, gọi là “vòng tròn rừng cây”. Cứ sau mỗi lần từ “vòng tròn” trở lại với thế giới, thầy như được sống lại với một tinh thần tươi mới hơn, sáng tạo hơn và nhìn thấy những “vấn đề” tồn tại từ bao lâu mà ai cũng quen mắt đến mức không thấy đó là “vấn đề” để khắc phục nữa.

Ai trong số chúng ta sẽ chấp nhận nghỉ không lương, chấp nhận tạm thời nghèo đi một chút về tiền bạc để giàu có hơn nhiều chút về nội tâm? Ai trong số chúng ta sẽ chấp nhận bớt thu nhập lại một ít để có thêm thời gian nghỉ ngơi và nhìn lại cuộc sống? Nếu bạn biết rằng “lùi một bước để tiến ba bước”, hay tĩnh lặng cũng là một công đoạn đáng giá của quá trình kiếm tiền, chắc bạn sẽ bớt cuồng việc lại.

Dường như mọi bộn bề trong cuộc sống chỉ trở nên nghiêm trọng khi ta đang là người trong cuộc. Nếu biết thoát ra và nhìn vào mớ hỗn độn ấy với đôi mắt khách quan, mọi điều sẽ vô cùng đơn giản. Xin chốt lại phần này bằng một câu nói rất hay trong “Ai đổ đồng rác ở đây?” của Ajahn Brahm:

*“Khi nghịch cảnh bao vây tứ phía, hãy ngồi xuống và uống một tách trà.”*

# Chương 8 Tách khỏi guồng máy

Trước mặt tôi là một em gái chân dài tới nách, gương mặt diễm lệ như một nàng công chúa. Ở cô nàng luôn toát ra một nguồn năng lượng vô hạn. Với đam mê thiết kế thời trang, nàng trở thành bà chủ của một thương hiệu thời trang cao cấp. Nàng rất tự hào vì thiết kế của nàng không phải cho siêu mẫu, mà cho những người thường mặc vào sẽ đẹp như siêu mẫu. Với đam mê ẩm thực, nàng trở thành bà chủ một nhà hàng món ăn Bắc. Tôi hiểu vì sao nhà hàng của nàng lại luôn nườm nượp khách như vậy. Nhìn cách nàng thưởng thức các món ăn do đầu bếp của mình chế biến với một niềm hân hoan hạnh phúc vô bờ là biết cái tâm của nàng đối với việc mình làm như thế nào. Rồi với niềm đam mê thiết kế nội thất, nàng đang chuẩn bị cho dự án mới của mình vào năm sau.

Giống như tôi, nàng thuộc típ người đam mê đủ thứ và ở mỗi giai đoạn trong cuộc đời lại làm một vài thứ cho đến nơi đến chốn. Nhưng có một điểm khác nhau rất lớn giữa tôi và nàng. Đó là khi tôi khao khát điều gì, tôi chỉ nhìn thấy điều đó và không để tiền bạc cản trở mình đến với mục tiêu. Trong khi đó, khi nàng khao khát điều gì, nàng chỉ nhìn thấy điều đó và biến khao khát đó thành tiền. Nói cách khác, tôi kiếm tiền để thực hiện điều mình khao khát còn nàng kiếm tiền bằng việc thực hiện điều mình khao khát. Thế nên mức độ giàu có về vật chất là khác nhau dù mức độ giàu có về tinh thần là như nhau.

Sai lầm thứ nhất của người hiện đại là ở chỗ họ luôn nghĩ rằng “bây giờ rảnh chịu cực, sau này kinh tế khá lên sẽ làm việc mình yêu thích”. Mà nhiều người thậm chí còn không biết việc mình yêu thích là gì nên cả đời phải sống chung với lũ. Sai lầm thứ hai là ở chỗ họ không nhận thức được rằng họ hoàn toàn có thể làm công việc mình không yêu thích một cách vui vẻ (như đã nói trong phần Kiếm tiền phải vui). Nghĩa là bất kể công việc hiện tại họ đang làm là gì, có phù hợp với năng lực và sở thích của mình hay không, luôn có một cách để tận hưởng nó. Cuộc sống chung quy lại cũng chỉ là một

chuỗi những trò chơi, qua được màn này sẽ đến màn sau cao hơn. Lúc chơi game ta thấy thích thú được thì hà cớ gì sống ngoài đời thực lại không?

Sống tối giản không có nghĩa là bạn phải quyết định chọn từ bỏ công việc hiện tại. Nhưng khi bắt đầu tư duy theo hướng tối giản, nhiều người thường bỏ việc. Tại sao lại như vậy? Tuy bỏ việc không phải là một “quy định” của lối sống tối giản, nhưng khi họ dọn dẹp xong hết những bèo bộn trong cuộc sống của mình, mục tiêu và sở thích của cuộc đời bắt đầu hiện rõ ra. Lúc này họ tập trung hơn vào những giá trị giúp mình hạnh phúc. Nhiều người nhận thấy công việc hiện tại không đem lại cho mình niềm vui thú mà chỉ khiến họ thêm vất vả. Và thế là họ nộp đơn xin nghỉ việc, để sống một cuộc đời thực sự của mình.

Chuyện này cũng xảy ra với nhiều người nhận án tử “Ung thư”. Có hai kịch bản phổ biến. Một là nghe tin bị ung thư -> cảm thấy suy sụp và hận đời -> điều trị ung thư -> chết một cách buồn bã trên giường bệnh. Hai là nghe tin bị ung thư -> cảm thấy trân trọng những giờ phút còn lại -> bỏ công việc nhằm chán hiện tại để làm việc mình thích -> sống đến già như một chiến binh.

Nếu chỉ còn một năm để sống, bạn có tiếp tục làm những việc mình đang làm hiện tại hay không? Đam mê của bạn là gì? Có cách nào để biến đam mê đó thành tiền? Nếu không, có cách nào để thực hiện đam mê đó bất chấp điều kiện tiền bạc?

# **Phần VTư duy tối giản và định kiến xã hội**

# Chương 1 Chuyện giày dép và "mặt dày"

Trường Sungkyunkwan (Seoul) một ngày cuối xuân.

Chỉ còn vài phút nữa là bắt đầu giờ học. Hôm nay là lượt phát biểu của tôi trước lớp về một đề tài không mấy hấp dẫn. Tôi lảng xảng chạy lên bục giảng, chuẩn bị sẵn đạo cụ, lưu sẵn file PPT sẽ chiếu vào máy tính trước khi thầy vào lớp.

- Giang! Dép đâu?

Tôi hơi khựng lại trước câu hỏi của một anh nghiên cứu sinh Hàn Quốc. Sau vài giây định thần để nhớ ra câu trả lời, tôi bình tĩnh đáp:

- À, hôm nay là “ngày không mang dép” ở Việt Nam.

Lúc này, không chỉ anh Hàn Quốc nọ, chị Hàn Quốc kia, mà cả mấy bạn Ấn Độ, Mông Cổ, Trung Quốc, ai nấy đều đổ dồn ánh mắt về mảng sàn nhà nơi đặt chiếc ghế tôi hay ngồi. Sau khi xác nhận đúng là ở đây không có chiếc dép nào (cơ bản vì tôi đã lê la qua một chỗ khác ngồi buồn chuyện trước khi chạy lên bục giảng), những ánh mắt ấy lại đổ dồn vào tôi với một nỗi niềm bán tín bán nghi chờ nghe một lời giải thích.

- Có ngày đó á?

- Đúng rồi, người Việt Nam quan niệm rằng trong một năm cần có một ngày mà mọi người được sống thoải mái với chính mình. Không mang dép là một cách để mọi người cảm thấy không bị ràng buộc vào bất cứ thứ gì.

Một tôi của năm 25 tuổi đứng thao thao bất tuyệt về sự tự do tuyệt đối mang tính tưởng tượng trong một xã hội tưởng tượng. Và tôi

phải cố nhin để không tuôn ra một tràng cười đắc chí trước những gương mặt ngây thơ đến tội nghiệp đang thích thú lắng nghe.

- Wow, hay thế! Nhưng... không mang dép như vậy có đau chân không?

- Có chứ. Nhưng đi chân trần nhiều rồi thì sẽ quen, không thấy đau nữa. Mà cảm giác rất là... sướng. Ai muốn sướng thì bỏ giày ra đi là biết liền!

Tất nhiên là không ai dám bỏ, không hẳn chỉ vì sợ đau chân hay bầm chân. Có một lý do lớn hơn, đó là người ta sợ dư luận. Đi lang thang trong căn phòng nhỏ hẹp này với những con người quen thuộc thì không sao, nhưng chỉ cần bước chân ra ngoài hành lang (láng mượt và khá sạch sẽ) ngoài kia, họ sẽ thẩm thía được ngay thế nào là “xã hội hóa”.

Xã hội này đầy áp những quy định. Riêng chuyện dép guốc thôi cũng đủ bộn bề. Những cái mà bạn chọn để bọc vào chân mình không đơn giản chỉ để giúp đôi chân tránh đất đá, mà nó phải làm sao để hợp với bộ áo quần mà bạn đang mặc và hợp với nơi mà bạn sắp đến. Chưa kể, nó còn phải hợp với trào lưu mà mọi người đang rầm rập đuổi theo.

Tôi xin đặt ra một tình huống rất đơn giản. Một cô nàng phải shopping cả ngày trong khu mua sắm với đôi giày cao gót. Chân cô ta sưng phồng và trong đầu chỉ ước ao có thể cởi bỏ được đôi giày phản chủ ngay tắp lự. Điều gì khiến cô ta ngần ngừ? Trong khi mặt sàn phẳng phiu sạch sẽ thế kia, ham muốn đi chân trần thôi thúc trong lòng thế kia. Tôi dám cá, điều kiện còn thiếu duy nhất đối với cô nàng trong tình cảnh này là tất cả những người trong khu mua sắm ấy phải biến mất nữa. Bởi nếu không, hành động xách giày đi chân không sẽ trở nên lập dị (ít nhất là cô ta nghĩ thế).

Những người “mặt dày” sẽ vẫn đặt sự thoải mái của bản thân lên trên hết. Họ bất chấp người ta nghĩ gì về mình, miễn là mình không làm gì sai trái. Xem ra, chuyện “định kiến xã hội” không nằm ở xã hội, mà có khi nằm chính trong tư tưởng của mỗi người. Để vượt

qua những định kiến ấy, chúng ta cần chiến thắng chính những định kiến tồn tại trong mình.

Đến khi nào, mỗi chúng ta mới dám khẳng khái đọc bản tuyên ngôn độc lập của bản thân trước ánh mắt soi mói của những người đóng vai quần chúng trong cuộc đời mình?

# Chương 2 Sức mạnh của "mặt dày"

Người ta thường dùng từ “mặt dày” để chỉ thái độ “không biết xấu hổ là gì”. Đó là một từ mang nghĩa tiêu cực mà chẳng ai muốn bị gán cho mình. Tuy nhiên, trong quyển sách này, bạn sẽ thường xuyên nghe tôi cổ xúy và hướng dẫn cách để dày mặt. Bởi tôi có một cách nhìn khác đối với khái niệm này. Theo khái niệm ấy, tôi cảm thấy việc luyện để có được da mặt dày dặn trong nhiều trường hợp cũng là một kĩ năng cần thiết trong cuộc đời.

Trước hết, cần phải khẳng định rằng cảm xúc xấu hổ là cần thiết để con người biết điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp. Nếu người ta ai cũng có lòng tự trọng để biết xấu hổ, có lẽ các lãnh đạo đã không dám mạnh mẽ tuyên bố “thành phố tôi không có tham nhũng”, có lẽ công chức, cảnh sát đã không ngang nhiên xin “tiền cafe”, có lẽ người nghèo dù bán đến mấy cũng không ăn trộm hay móc túi, có lẽ thanh niên đã không bịa chuyện để lừa cha mẹ cho tiền, có lẽ chợ hoa tết mỗi năm đã không bị vật trụi lông, có lẽ các bức tường lớn trên phố đã không cần phải vẽ nguệch ngoạc “chỗ này dành cho chó đái”, có lẽ... Việt Nam giờ đã văn minh lắm rồi!

Rõ ràng có những loại “mặt dày” rất đáng bị dư luận lên án. Điềm lại những trường hợp trên, đó là những hành vi trái pháp luật, trái đạo đức hay ít nhiều ảnh hưởng đến lợi ích của người khác. Nếu bạn có vô tình phạm phải những lỗi lầm như vậy mà cảm thấy tự hổ thẹn với lương tâm thì xin hãy vui mừng vì dây thần kinh xấu hổ của mình vẫn còn nguyên vẹn để nhắc nhở bạn luôn giữ mình thiện lương và văn minh.

Có điều, thừa nhận đi! Có phải cảm xúc xấu hổ của bạn ập đến cả những khi bạn chẳng làm điều gì sai trái? Những gì bạn làm đơn giản chỉ là hơi ngược với những kì vọng, định kiến và tiêu chuẩn (vớ

vẫn) mà xã hội đã đặt ra. Cha mẹ thì xấu hổ vì con em mình rớt đại học? Con cái thì xấu hổ vì cha mẹ nghèo khó, quê mùa? Có người thì xấu hổ vì đi xe cà tàng, mặc đồ hàng chợ? Có người lại xấu hổ vì chiếc điện thoại của mình không thông minh bằng điện thoại của bạn bè? Có người lại xấu hổ vì mình đầu hói, răng hô, chân ngắn?

Ôi, mà có khi số lần bạn “cảm thấy xấu hổ” không nhiều bằng số lần “sợ xấu hổ đâu”. Cảm giác này nguy hiểm hơn, bởi nó ngăn cản bạn làm những điều mà thật tâm bạn rất muốn làm nhưng không dám vì ngại dư luận. Bạn sợ xấu hổ với cha mẹ nên không dám á á a, bạn sợ xấu hổ với bạn bè nên ồ ồ ô, thậm chí bạn sợ xấu hổ với những người đi đường lạ hoắc nên đành í í i, v.v... dù lòng muốn một điều khác.

Thế gian này lắm những định kiến, lắm những thị phi, lắm những kì vọng, sao không kệ hết đi nhỉ? Cứ bơ mặt đi mà vui sống. Miễn ta không làm gì trái pháp luật, không làm gì trái đạo đức, không làm gì ảnh hưởng đến lợi ích của người khác.

Khi cơ thể bạn, suy nghĩ của bạn, hành động của bạn đã hoàn toàn thuộc về bạn, đã hoàn toàn được giải phóng trước sự tác động của những lời thị phi, những ánh nhìn dè bìu, đó là lúc bạn lấy được thăng bằng và thấm thía được ý nghĩa cùng niềm vui của cuộc sống này.

# Chương 3 Chuẩn mực của xã hội

Chúng ta đều biết mỗi xã hội đều có chuẩn mực của nó. Thụy Điển, Hàn Quốc hay Việt Nam đều có những quy chuẩn riêng, tuy không được quy định trong pháp luật nhưng ràng buộc con người còn mạnh mẽ hơn bởi nó bén rễ đến tận tầng đáy trong tâm tưởng. Ngay trong đất nước Việt Nam đã có sự khác nhau rõ rệt giữa các vùng miền. Đồng thời, những chuẩn mực này có thể thay đổi theo từng thời kì khác nhau. Một chuyện khó chấp nhận ở xã hội này nhưng có thể là bình thường ở xã hội khác. Hay một chuyện khó chấp nhận ở giai đoạn này nhưng lại là bình thường ở giai đoạn khác trong cùng một xã hội.

Có điều chúng ta không được quên, đó là toàn bộ những chuẩn mực đó đều do con người đặt ra và tuyệt đối không phải chân lý. Nào là phải có con trai để nối dõi tông đường, nào là chỉ có gái hư mới “ăn cơm trước kẻng”, tư tưởng cha mẹ đặt đâu con ngồi đó, “cá không ăn muối cá ươn”, “tại gia tòng phụ, xuất giá tòng phu, phu tử tòng tử”, phụ nữ phải có đức hi sinh vì chồng vì con, bếp núc là việc của đàn bà, quá bầm mà chưa có chồng là bất thường v.v... Chúng ta có thể nhận diện được các quy chuẩn này không phải là chân lý, bởi nếu đó là chân lý thì phải đúng cho mọi xã hội, mọi thời điểm.

Ai cũng biết điều này, nhưng không phải ai cũng tách mình ra được khỏi những trói buộc ấy. Nhiều người rõ ràng cảm thấy ngột ngạt trước những quy chuẩn xã hội đã trở nên lỗi thời. Nhưng họ buông xuôi vì cho rằng “xã hội như vậy thì mình cũng phải đi theo chứ biết làm sao!”. Câu hỏi đặt ra là: Đi theo bạn có cảm thấy hạnh phúc không? Nếu có cách nghĩ khác đi để bản thân được hạnh phúc bạn có làm theo không?

Nếu có bất kì một quy chuẩn nào đang giới hạn tự do và hạnh phúc của bạn, hãy từ từ tách khỏi nó. Nếu xã hội phán xét bạn, hãy nở

một nụ cười trong tâm mà nhủ rằng: “Tội nghiệp những kẻ nô lệ của định kiến xã hội”.

# Chương 4Chiếc mặt nạ mang tên "thể diện"

Hồi mới về nhà chồng, bố chồng dặn dò tôi cẩn thận về chuyện đàn ông rất coi trọng thể diện nên phải luôn giữ thể diện cho chồng trước mặt người ngoài. Tôi gật gù đồng tình và làm theo răm rắp. Sau một vài cuộc gặp gỡ bạn bè (mà chủ yếu là bạn chung), tôi mới thốt lên:

- Anh ạ! Đàn bà cũng rất coi trọng thể diện. Anh cũng giữ thể diện cho em trước mặt bạn bè, đừng vạch áo cho người xem lưng mấy tật xấu của em nhé!

Trọng thể diện là một đặc điểm quan trọng của người Việt Nam cũng như nhiều dân tộc châu Á nói chung. Thể diện được hiểu là những cái thể hiện ra bên ngoài, thường là những hình ảnh duy trì sự tôn trọng của người khác đối với mình. Mất thể diện (hay mất mặt) tức là cảm giác hình ảnh bản thân bị sụp đổ khiến người ta xem thường.

“Trọng thể diện” tốt hay xấu mỗi người sẽ có một cách nhìn nhận khác nhau. Riêng trong quyển sách này tôi muốn nói đến hệ lụy liên quan đến chiếc mặt nạ mang tên Thể Diện. Mọi vấn đề có lẽ nằm ở chỗ “thể diện thực tế” và “thể diện mong muốn” cách xa nhau một đoạn. Nghĩa là thực tế bản thân là A, nhưng nhiều người muốn thể hiện ra bên ngoài phải là A+++, cốt để có thêm nhiều lời trầm trồ ngưỡng mộ, hoặc bớt những lời dè bĩu chê bai. Hậu quả là chiếc mặt nạ càng lúc càng dày thêm.

Như trường hợp giấu tật xấu của tôi trước đây, thực tế tôi như viên bi mờ nhưng lại muốn thể hiện ra là một viên ngọc sáng long lanh. Thực tế ngủ ngáy o o và chảy nước dãi ướt áo chồng, nhưng muốn mọi người phải nghĩ mình ngủ xinh đẹp như một thiên thần. Ông bà ta có câu “Tốt khoe xấu che”, nếu dừng ở đó để được yên thân khỏi

bị xóm làng chê cười thì không nói, nhưng đôi khi chúng ta còn “phóng đại hình ảnh bản thân quá mức” để nhận lấy sự tán thưởng của mọi người.

Tất nhiên đó là tâm lý chung của con người. Ai mà thoải mái khi người khác đang chê cười mình. Hay ai mà không thích khi được người khác khen ngợi và ngưỡng mộ. Chỉ là ai sẽ can đảm để thể diện bên ngoài đúng bằng cái mình có bên trong? Nói theo ngôn ngữ của một bộ phim ngôn tình là giống một quả cà chua trong đồ ngoài đỏ, chứ không phải một quả dưa hấu trong đồ ngoài xanh.

Ai thôi sĩ diện hão, ai thôi xem trọng sự đánh giá của người ngoài dành cho mình, người đó sẽ làm chủ được cuộc sống của mình.

# Chương 5 Chiều lòng sao hết thế gian

-Thưa thầy, sao em ăn ở không đến nỗi nào mà nhiều người không thích em?

- Em theo đạo gì?

- Dạ đạo Phật.

- Đức Phật có tốt không?

- Dạ tốt chứ ạ. Đức Phật từ bi độ lượng nhất thế gian này.

- Vậy tại sao tất cả mọi người không theo Phật mà vẫn có nhiều người theo Chúa?

- ... Dạ, em hiểu rồi thưa thầy.

Tôi dẫn lại câu chuyện được nghe từ một người thầy của mình. Điều học được từ câu chuyện này là không ai có thể chiều lòng hết cả thế gian. Ngay cả “Ông trời” nếu để ý mấy chuyện dương gian thì có lẽ không ngày nào được yên ổn. Riêng chuyện mắt mũi của ông ấy thôi cũng đã đủ luồn ý kiến trái chiều. Khi thì “Ông trời đúng là có mắt mà!”, khi lại “Ông trời đúng là không có mắt mà!”

Luôn có ai đó yêu thương ta và luôn có ai đó không hài lòng về ta. Sao không tập trung nguồn năng lượng của bản thân cho những người yêu quý mình? Hà có gì để ý đến những người không quan trọng?

# Chương 6 Thiên thần và ác quỷ

Có những mối quan hệ thực sự quan trọng mà chúng ta muốn chăm chút. Khổ thay một vài trong số đó là những mối quan hệ cực kì mong manh dễ vỡ. Để giữ gìn vẹn toàn, nhiều người trong chúng ta chọn cách gồng mình.

Ngồi trước mặt tôi là một cô nàng đang bức xúc xả không phanh những câu chuyện xảy ra mỗi ngày với mẹ chồng mình. Tôi thấy hình ảnh trước đây của chính tôi trên gương mặt đầy bất mãn kia. Đường như nói xấu mẹ chồng là thú vui muôn thuở của các nàng dâu.

Cô bạn tôi không ngồi chơi được lâu, vì biết rằng chỉ cần về nhà trễ hơn vài phút so với thời gian dự kiến, một cơn thịnh nộ hoặc chì chiết sẽ trút xuống đầu. Bạn tôi tiết lộ về cuộc sống như nhà ngục của mình và cho biết mấy năm vừa qua đã hình thành trong đầu cô một nỗi sợ hãi vô hình bao lấy nhất cử nhất động của cô.

Tôi hỏi:

- Bạn có bao giờ thể hiện sự bức xúc này trước mặt mẹ chồng chưa?
- Có chứ! Cũng có một vài lần, nhưng chẳng được tác dụng gì, chỉ tổ cãi cọ nhau thêm nhức đầu.
- Vậy là bây giờ bạn sống theo đúng ý mẹ chồng để giữ hoà khí?
- Kiểu như vậy.
- Bạn có thấy thoải mái không?
- Tất nhiên là không, nhưng sống chung thì phải chịu chứ biết làm sao?

Bạn ấy không phải là người duy nhất đang đóng vai thiên thần và “chịu đựng một mối quan hệ”. Trong hầu hết các cơ quan, tổ chức hay bất kì đâu cứ có hai người trở lên là đã có tiềm ẩn nguy cơ va chạm. Ai bộc trực thì cứ thế nói huých toẹt ra hết để mọi chuyện ra

sao thì ra. Ai nhu mì thì chấp nhận nhường nhịn rồi câm nín một mình xót xa cho số phận. Còn ai “thảo mai” thì ra sức diễn cho tròn vai thiên thần, rồi trở thành ác quỷ trong một diễn biến khác (nôm na là “nói xấu sau lưng”).

Với người nhà, những trận cãi vã giận hờn nhau rất cục cựa cũng chỉ như nhát dao chém vào mặt nước. Mặt nước phẳng lặng lại thì yêu thương lại đông đầy. Nhưng trong mối quan hệ với người dưng liệu chúng ta có làm được như vậy? Từ kinh nghiệm của mình, tôi thấy chuyện này rất đơn giản nếu chúng ta làm được một việc!

Một lần đi ăn, cả hội đồng nghiệp đang đưa nhau kể tội “sếp” thì bỗng giật mình nhìn sang tôi, đùa:

- Ấy chết, có “con cưng” của sếp ngồi đây mà mình nói xấu khi thế quá!

Tôi cười xởi lởi, phân trần:

- Dạ không, em vẫn đang nghe một cách rất thích thú mà! Em công nhận sếp có tất cả những tật xấu đó. Có điều vì em bị một ấn tượng đầu tiên khi gặp sếp là “Sao giống ba mình thế!”, thế là từ đó em nhìn sếp với một ánh mắt khác thôi ạ.

Khi sếp ăn chè trước cổng cơ quan, người ta nói sếp “đàn bà” trong khi tôi thấy sếp “đáng yêu”. Khi sếp sớm nắng chiều mưa, người ta nói sếp “tính khí thất thường, chẳng biết đường nào mà lần”, tôi thấy sếp “dễ thương”. Khi sếp trù dập ra mặt một nhân viên, người ta nói sếp “quá đáng”, tôi bực theo kiểu “Sao sếp cư xử trẻ con như vậy nhỉ!?” Vì trong tôi, sếp như người cha thứ hai của mình, dẫu bao nhiêu tật xấu thì vẫn là cha mình.

Giáo sư hướng dẫn luận án tiến sĩ của tôi cũng được mệnh danh là “hung thần” trong mắt cả khoa. Nhưng giáo sư vẫn yêu quý tôi như con, dù tôi vẫn nói thẳng rằng mình rất lười biếng nghiên cứu và không có năng lực chuyên môn. Tôi không che đậy những khiếm khuyết của mình. Tôi đơn giản chỉ luôn nhìn giáo sư với đôi mắt của một người con đang nhìn mẹ.

Với hầu hết mọi người xung quanh, cứ mỗi khi ai đó làm gì “chướng tai gai mắt” khiến tôi khó chịu, tôi thường tự hỏi bản thân: “Nếu đây là anh/chị/em mình, nếu đây là bố/mẹ mình, thì mình sẽ cảm thấy như thế nào?” Thế là nỗi khó chịu đó trở thành nỗi khó chịu với hành vi kia, chứ không phải với bản thân người thực hiện hành vi đó.

Người tối giản không cần nỗ lực lấy lòng ai cả. Người tối giản chỉ cần là chính mình với đầy những khiếm khuyết. Nhưng thế vẫn chưa đủ để được yêu thương. Hãy là chính mình, cộng với tình yêu thương cho tất cả mọi người như tình thân.

# Chương 7 Chuyện thị phi

Tôi có một chị bạn với cái tâm ngời sáng, luôn muốn làm một điều gì đó giúp ích cho đời. Chị lập ra một quỹ học bổng để giúp cho các em học sinh, sinh viên có hoàn cảnh khó khăn. Quỹ của chị ngày càng có danh tiếng.

Thế rồi một ngày nọ, vô tình tôi bị kéo vào câu chuyện của một nhóm bạn đang bình luận về “bản chất” của việc gây quỹ này.

- Tui chắc chắn “bả” không phải tốt lành gì mà lập ra cái quỹ này, p
- hải ăn được trong đó nhiều lắm luôn! Bà thấy đó, biết bao nhiêu doanh nghiệp cho tiền.

Tôi hỏi: “Làm sao mọi người biết được chỉ “ăn tiền”?”

- Bà nghĩ coi, nhà bả bao nhiêu miệng ăn, chồng là nhân viên quèn, vậy mà suốt ngày thấy bay đi bay về, tiêu pha thoải mái. Tiền đó ở đâu ra?

Rõ ràng lập luận vô căn cứ, nhưng tôi biết khó mà thuyết phục được nhóm bạn này thay đổi suy nghĩ.

Tôi nói:

- Tui biết một trung tâm chuyên dạy trẻ khuyết tật ở Gia Lai có cơ sở vật chất quá nghèo nàn. Tui muốn vận động mọi người quyên góp để giúp đỡ cho mấy đứa nhỏ khuyết tật ở đó có một sân chơi đàng hoàng. Nếu tui đứng ra phát động, liệu mấy ông có nghĩ tui sẽ ăn bớt tiền?
- Tất nhiên là không rồi! Bà như thế nào tui tui biết quá rõ. Chuyện này hoàn toàn khác chuyện kia nha!
- Vậy nếu tui đứng ra phát động, liệu những người không biết rõ về tui ở ngoài kia, có nghĩ tui ăn bớt tiền, giống như cách mấy ông đang nghĩ về chị ABC bây giờ?

Lũ bạn tôi vẫn khẳng khẳng có sự khác nhau giữa tôi và chị bạn tôi. Nhưng tôi hiểu một điều tất yếu rằng chuyện thị phi là điều không thể tránh khỏi, dù là với chị hay với tôi. Vấn đề chỉ là làm cách nào để tâm tĩnh lặng như nước trước mọi lời thị phi ấy. Tôi không kể với chị bạn mình về việc chị bị “nói xấu”, mặc dù tôi vẫn tin rằng nếu nghe được những lời ấy, chị cũng sẽ bình thản cho qua kiểu “kệ họ đi em, miễn mình không làm gì thẹn với lương tâm là được”. Chị đủ chín chắn để không bị dao động đến mức tự ái mà dẹp luôn cái quý mình đang làm.

# Chương 8VẬY Ờ?

Có một câu chuyện ảnh hưởng sâu sắc đến tôi. Chuyện về thiền sư Hakuin với câu hỏi “VẬY Ờ?”. Một cô gái trong làng có thai, muốn giấu tung tích người cha thật sự của đứa con trong bụng mình nên đổ vấy cho thiền sư Hakuin. Khi cha mẹ cô gái đến gặp thiền sư trong sự phẫn nộ, thiền sư chỉ nói “VẬY Ờ?” Thiền sư mất hết danh tiếng nhưng ngài chẳng phiền lòng gì về chuyện ấy. Gia đình kia đến trao đứa bé bắt nuôi thì thiền sư cũng đón nhận đứa bé và chăm sóc nó một cách tận tình. Một thời gian sau, bà mẹ trẻ thú nhận cha thật của đứa trẻ, đến gặp thiền sư để nhận con về. Nghe giải bày, xin lỗi các kiểu xong, thiền sư cũng chỉ nói “VẬY Ờ?” rồi trả con lại cho họ.

Hôm nọ trên Facebook tôi tình cờ đọc được một dòng trạng thái: “Điều khủng khiếp nhất không phải là bị nói xấu, mà là bị nói xấu nhưng không biết, vẫn bảo vệ cho người nói xấu mình”. Tôi ngẫm lại cuộc đời mình thì thấy cả hai điều trên đều chẳng có gì khủng khiếp cả. Định bình luận một câu nhưng thôi, bởi tôi muốn giữ nó cho riêng mình. Đó là:

“Điều khủng khiếp nhất không phải là bị nói xấu, mà là đi nói xấu người khác”.

Bởi vì sao? Người ta nói xấu mình là khẩu nghiệp của người ta. Đồng thời, tự dưng mình bị nói xấu có khi là do một cái hạt nào đó mình từng gieo trong quá khứ để giờ phải gặt (dạng “nói xấu người hôm trước hôm sau người nói xấu”). Còn biết người ta nói xấu mình rồi vẫn tiếp tục bảo vệ họ mới là đỉnh cao của thiện nghiệp. Những chuyện này hết sức bình thường có gì phải rồi?

Điều khủng khiếp nhất không phải chuyện người ta xấu xa, mà là bản thân mình trở nên xấu xa. Không phải sao?

# Chương 9 Làm sao để hạnh phúc?

Một lần tôi cùng đưa em gái bị mắc kẹt ở sân bay Don Muang, Băng Cốc, Thái Lan. Chúng tôi bị lỡ chuyến bay một cách oan uổng ngay giữa lúc đang hân hoan vì sắp được trở về nước gặp chồng con sau một chuyến đi dài.

Chuyện là khi đến lượt mình, chúng tôi bước đến quầy thủ tục và xuất trình vé thì những cô tiếp viên mặt đất lắc đầu bảo quầy thủ tục check-in cho chuyến đi thành phố Hồ Chí Minh vừa đóng cách đây một phút. Hai đứa há hốc miệng, bởi quầy được đóng tỉnh bơ trong khi còn một mớ khách đang đứng đợi đến lượt mình. Với cách làm việc không đụng hàng của đội ngũ hãng hàng không “Mỏ Vịt”, chúng tôi đi từ ngạc nhiên, đến sốc, và sau đó là phần nộ đến run cả người.

Tôi gần như bật khóc khi biết chuyến tiếp theo là sáng ngày hôm sau. Tranh cãi nảy lửa thậm chí năn nỉ chảy mớ cũng không làm lay chuyển dàn quản lý và tiếp viên cứng cựa của hãng máy bay nọ, hai chị em tản ra hai hướng đi tìm hiểu vé máy bay giờ chót của các hãng khác. Một lúc sau chúng tôi gặp lại, lắc đầu nhìn nhau vô vọng, đành chấp nhận phương án mua vé mới và ngủ lại tại sân bay qua đêm.

Tay chân tôi lúc đó vẫn còn run do hệ quả của cơn giận ban nãy. Mặc dù bản thân đã bắt đầu lấy lại thăng bằng.

Em tôi nhìn tôi bình thản thổ lộ:

- Ban đầu, T đã rất hoảng hốt. Hỏi Air Asia không có vé, T quay lại đây và trong đầu bỗng hiện lên câu hỏi “Cái hạt gì đây?” Và thế là T không còn cảm thấy gì nữa.

Em tôi theo trường phái “Năng đoạn kim cương”, một lý thuyết nhân quả cho rằng mọi “quả” chúng ta nhận đều xuất phát từ những “hạt” mà mình đã gieo trước đó trên đất của người khác. Nói cách khác, mọi việc chúng ta làm đối với người khác rồi sẽ quay ngược lại với chính mình. Trong trường hợp này, đó có thể là sự trể nải, trì hoãn đã gây ảnh hưởng đến một ai đó trong quá khứ. Và cũng theo lý thuyết của Năng đoạn kim cương, mỗi khi gặp chuyện xấu là khi phải reo vui, bởi một hạt xấu mình đã gieo trong quá khứ nay đã nở, mà đã nở rồi thì sẽ không nở nữa. Quan trọng là ta có tiếp tục gieo thêm hạt xấu nào nữa không.

Với tôi, tôi cũng đã kịp tỉnh tâm trước đó, nhưng theo một cách khác. Tôi luôn tâm niệm mọi việc trên thế gian này đều đã được bàn tay tạo hóa sắp xếp một cách hoàn hảo, thậm chí cả thời điểm một người được sinh ra hay rời khỏi thế gian này. Mọi việc xảy ra đều có lý do của nó, và lý do đó là vì “Ông Trời” đã sắp xếp cho tôi một con đường tốt đẹp hơn. Cho nên nếu ai đó rớt học bổng du học, bị bỏ cấm sừng, hôn nhân tan vỡ hay phá sản lâm vào cảnh nợ nần v.v... với tôi tất cả đều có thể là chuyện tốt đẹp, miễn đương sự tin tưởng đó là một viên đá lót đường để bản thân tiến đến một vị trí tuyệt vời hơn.

Cũng trong tình huống như trên, có thể có người sẽ tìm lại sự bình an trong tâm trí bằng cách suy nghĩ “Mình có thể học được gì từ chuyện này?” để từ đó trưởng thành hơn. Có người sẽ thiền tịnh, hay có người sẽ thay đổi trạng thái (vươn vai, mỉm cười, thở sâu) để thay đổi tâm trạng. Có người sẽ cảm thấy biết ơn vì “May quá, chỉ là lỡ chuyến chứ không phải là việc gì tồi tệ hơn”. Điểm chung giữa tôi, em tôi và những người này là chúng tôi đặc biệt quan tâm đến hai chữ “Hạnh Phúc”. Bất kể chuyện gì xảy ra, mỗi khi tâm đi chệch khỏi đường dây hạnh phúc, chúng tôi sẽ tìm cách kéo chúng lại.

Điều tôi muốn nói ở đây, không phải là chuyện kéo tâm lại bằng cách nào. Một khi chúng ta thực sự mong muốn điều gì, chúng ta sẽ luôn tìm được cách để thực hiện nó. Nên đừng hỏi, “Làm cách nào để luôn cảm thấy bình an, hạnh phúc?” Hãy tự hỏi bản thân “Mình

có THẬT SỰ muốn được bình an, hạnh phúc hay không?”. Chỉ cần THẬT SỰ muốn, bạn sẽ tìm được cách nghĩ để tâm an trước mọi sự cố và biến cố trong đời.

# **Phần VI Tối thiểu hóa - giữ ở mức ít nhất có thể**

# Chương 1 "Bận rộn" là một mỹ từ?

Thời sinh viên, có lần tôi bị xe tông đập đầu xuống đường và mất trí nhớ một đêm (duy nhất). Theo lời kể lại, đêm hôm ấy ở bệnh viện, ngoài việc liên tục khen bệnh viện có nhiều bác sĩ đẹp trai, chốc chốc tôi lặp đi lặp lại đoạn đối thoại sau đây với chị mình:

- Chết, hôm nay là thứ mấy?
- Thứ Hai.
- Hả? Giang phải đi nộp báo cáo cho khoa! Giang còn phải lablabla ...

Hỏi cỡ chục vòng như vậy thì đến sáng. Bạn bè cùng lớp nô nức cúp học đến thăm. Lúc này tôi vừa mở mắt dậy, làm bầm chuyện đêm qua mơ bị tai nạn, và ngạc nhiên khi thấy toàn thân sao mỗi như, và:

- Chết, hôm nay là thứ mấy?
- Thứ Ba.

Cô bạn lớp phó trả lời. Yên tâm, đây là vòng cuối của tôi. Vì lúc này tôi đã hết mất trí. Dàn bạn cán sự lớp cùng lũ bạn bè đưa nhau báo cáo từng việc mình đã giải quyết xong, và nhận giúp nốt những việc còn lại. Lúc ấy tôi ngộ ra một điều là: Không có mình, thế giới vẫn chạy tốt! Và tôi tự nhủ, rốt cục tôi bận rộn như vậy để làm gì?

Bận rộn vì theo đuổi giấc mơ để tâm trạng luôn rộn ràng thì không nói làm gì. Đôi khi trong cuộc sống tôi bận rộn chẳng vì một cái gì cả. Đơn giản vì cuộc sống bận bịu quá nên tôi bận rộn vậy thôi. Và những người xung quanh tôi cũng thế. Câu “dạo này tôi bận lắm” trở thành câu cửa miệng, trong khi dạo nào cũng như “dạo này” cả. Từ “bận rộn” dường như đã trở thành một mỹ từ để người ta chứng tỏ tầm quan trọng và tính năng động của mình.

“Bạn rộn” rốt cục là thằng bạn thân của “Bạn bè”. Tôi phải mất một thời gian để điều chỉnh cuộc sống theo hướng “bớt bận”, từ đó tiến đến “hết bận”. Thay vì nói câu “Hôm nay tôi bận”, tôi sẽ nói “Hôm nay tôi có việc”. Và từ “có việc” trong hình dung của tôi là một việc tôi cần làm để phục vụ cho việc đạt được mục tiêu quan trọng trong cuộc sống của mình.

Mỗi khi cuộc sống đưa đẩy tôi trở lại với núi công việc, tôi lại tự nhủ: Nếu tôi đang nằm trên giường bệnh và ngày mai sẽ ngủ, tôi sẽ xử lý những công việc này như thế nào? Thế là tôi phân loại được việc gì quan trọng và không quan trọng, việc gì có thể từ chối, việc gì buộc phải tự làm và việc gì có thể giao cho người khác. Một ngày mới lại trở nên trong trẻo.

# Chương 2Tối giản không gian sống

Nhà tâm lí học Elise Boulding đã nói: “Xã hội tiêu dùng khiến ta cảm giác rằng hạnh phúc nằm ở việc sở hữu vật chất, nhưng nó không thể dạy ta niềm hạnh phúc của việc không sở hữu gì cả”. Thói quen mua sắm hết như một hành động sạc pin (mà nhiều trường hợp pin bị chai). Vừa sạc xong thì hưng phấn, chưa được bao lâu lại xìu như bóng xì hơi. Đó là 1 cái vòng không dứt, buộc người ta cứ phải mua, cứ phải thay đổi đồ dùng vật dụng liên tục.

Khi mới làm quen với nếp sống tối giản, tôi luôn trong một trạng thái phấn khích tột độ mỗi khi nhắc đến từ “tối giản” (thật ra trong trường hợp này có thể hiểu là “tối thiểu”). Sau khi nghe tôi hết lần này đến lượt khác đòi hăm hờ đi tối giản cái tủ lạnh, tối giản cái kệ giày, tối giản thùng đồ chơi của con và mọi ngóc ngách trong nhà khác, chồng tôi nhìn tôi bằng cặp mắt ái ngại:

- Em có nghĩ là mình đang lạm dụng từ “tối giản” không? Sao em không đơn giản dùng từ “dọn dẹp”?

Tôi lại chẳng thấy có lý do gì để mình phải quay lại dùng từ “dọn dẹp” theo cách truyền thống. Cái từ gì mà chẳng mang lại một chút cảm hứng nào, chỉ tạo ra một áp lực khó chịu lên đôi vai của bà nội trợ lười chầy thây này! Hơn nữa, dọn dẹp chỉ đơn giản tạo cảm giác sắp xếp và lau chùi, trong khi từ tối giản lại được bắt nguồn từ việc thanh lí bớt đồ đạc. Tôi thích vứt đồ hơn là dọn đồ.

Cảm hứng là một điều cực kì quan trọng. Nó không chỉ giúp chúng ta hành động với một tinh thần sảng khoái mà còn giúp hiệu quả công việc cao hơn bao giờ hết. Nhờ có cảm hứng mà trong suốt cả tháng, tôi ráo riết và bền bỉ thực hiện công cuộc vứt đồ mỗi khi có cơ hội. Tôi không vạch ra đích đến cho mình. Nói cách khác, tôi không cần phải có một căn nhà trống hoác như những người tối

giản ở Nhật. Tôi đơn giản chỉ đang từng bước một tinh gọn không gian, quyết không để những thứ không cần thiết tồn tại xung quanh mình.

Thật thần kì, tác dụng của việc tối giản không gian đến nhanh hơn tôi tưởng. Mặc dù đồ đạc trong nhà lần lượt đội nón ra đi, nhưng sự “mất mát” đó hầu như không để lại những khoảng trống mà chỉ để lại những khung trời bình an. Ở đây, xin khoe ba tác dụng lớn của việc tối giản không gian này.

## NHÀ CỬA GỌN GÀNG HƠN

Tính tôi vốn bày hầy. Cuộc đời đối với tôi quá kì thú và nhiều thứ để khám phá nên tôi không muốn phải mất thời gian quý báu của mình vào những công việc “đàn bà” như giặt giũ, lau chùi hay dọn dẹp. Chồng tôi tất nhiên cũng không mặn mòi với những công việc “đàn bà” ấy. Thằng con trai của tôi tuy chưa hiểu thế nào là đàn bà nhưng nó quá bé để sai việc lớn. Thế là chúng tôi mặc nhiên chấp thuận chơi trò “đi bộ địa hình” trong nhà mỗi ngày. Sàn nhà hầu như không có chỗ đặt chân. Bàn làm việc không có chỗ đặt cốc nước. Các cánh cửa tủ thì hiếm khi khép chặt được bởi cả núi đồ đạc bị vợ vội nhét ầu vào trong.

Thế mà, chỉ sau một thời gian ngắn chăm chỉ vứt đồ căn nhà đã trở nên thông thoáng ra hẳn. Lại một điều là khi bắt tay vào vứt đồ, một đứga ghét dọn dẹp như tôi bỗng dưng lại thích sắp xếp lại mọi thứ và lau chùi chúng sạch đến bóng loáng. Có lẽ do đồ ít nên được chăm chút kĩ hơn. Lâu lâu cứ đảo mắt thấy chỗ nào còn thừa cái gì là tôi thanh lí hết. Đảo hoài không thấy mục tiêu thì tôi đi đánh bóng lại các món đồ còn sót lại. Nhờ thế mà nhà cửa không còn bộn bề và luôn sạch sẽ.

## TIẾT KIỆM ĐƯỢC THỜI GIAN

Tất nhiên, khi nhà cửa ít đồ đạc đi thì trước hết chúng ta sẽ tiết kiệm được thời gian dọn dẹp. Cả nhà vẫn không bỏ được tật vứt đồ đạc lung tung, nhưng vì số lượng các món không nhiều nên chúng tôi có thể giải quyết chúng một cách nhanh gọn sau mỗi câu khẩu lệnh

của tôi. Ngoài ra tôi còn tiết kiệm được thời gian đi tìm những món mình cần. Thay vì phải lục tung cả bãi chiến trường để đi tìm cái điện thoại, bây giờ tôi đã biết chính xác nó nằm ở đâu.

Một lượng kha khá thời gian cũng được tiết kiệm nhờ không phải đắn đo xem hôm nay mặc gì, mang giày nào. Bài này tôi học theo Mark Zuckerberg, ông chủ Facebook. Tôi được truyền cảm hứng từ bức ảnh chụp tủ đồ cá nhân mà anh ta khoe trên mạng, trong đó chỉ đựng vài chiếc áo sơ mi và áo hoodies giống hệt nhau. Điều này đồng nghĩa với việc Mark sẽ không phải mất thời gian chọn áo. Tất nhiên, tôi không thể ra chợ mua một lũ váy đầm giống y hệt nhau treo trong tủ. Vì vẫn còn chút sân si, tôi sợ mọi người đánh giá tôi ở bẩn, cả năm chỉ mặc có một cái váy duy nhất. Nhưng trên tinh thần của Mark, tôi thanh lí bớt chỉ để lại vài món đồ hay mặc. Chỉ cần vậy thôi là đã giảm bớt được rất nhiều tâm trí cho việc chọn đồ.

Obama cũng từng chia sẻ về trang phục của mình như sau “Mọi người sẽ thấy tôi mặc những bộ vest màu xám hoặc xanh. Đó là vì tôi muốn giảm bớt thời gian đưa ra các quyết định. Tôi không muốn phải đắn đo suy nghĩ xem mình nên ăn gì hay mặc gì. Bởi vì tôi còn phải đưa ra rất nhiều quyết định khác nữa.”

## **TIẾT KIỆM ĐƯỢC TIỀN BẠC**

Tại sao vứt đồ lại tiết kiệm được tiền? Vứt đồ là lãng phí tiền bạc chứ? Vứt xong lỡ đến khi cần không có lại phải mua mới, thế thì mất thêm tiền chứ? Bạn cứ làm rồi sẽ thấy, một khi chúng ta cương quyết rũ bỏ những thứ thừa thãi trong cuộc sống của mình, thì tự động chúng ta cũng thận trọng hơn trong việc rước thêm những món đồ mới vào căn nhà của mình. Nói cách khác, bạn tiêu dùng thông minh hơn, chỉ mua những thứ mình thực sự cần chứ không mua những thứ mình thích.

Chưa ai có thể bắt được tôi ngưng cái thói mua sắm và tiêu tiền vô tội vạ. Vậy mà sau khi tôi giản phòng tắm, tôi bỏ được thói quen mua chồng chéo hai ba chai dầu gội đầu hay sữa tắm. Sau khi tôi giản tủ quần áo, tôi hết thiết tha với việc shopping. Sau khi tôi giản kệ giày, tôi tự cảm thấy số giày hiện tại của mình đã đủ. Sau khi tôi

giảm tủ lạnh, tôi ít đi chợ lại và mỗi lần đi cũng chỉ mua vừa đủ ăn cho một khoảng thời gian nhất định. Sau khi tối giảm thùng đồ chơi của thằng con, tôi không còn rả rích mua đủ loại xe ô tô ở tiệm đồ chơi mà nó muốn mang về.

# Chương 3Hiện tại là một món quà

Có một anh thanh niên đang loay hoay vì mất phương hướng trong cuộc sống. Anh tìm đến một cụ già – người anh cho rằng có thể sẽ cho anh một lời khuyên tốt nhất. Ông cụ bảo anh hãy đi tìm một món quà mà cuộc sống ban tặng cho anh (trong tiếng Anh là “the present”), đó là món quà sẽ mang lại cho anh hạnh phúc. Anh xin nghỉ phép và đi du lịch một mình. Một đêm trong khách sạn, ngồi bên lò sưởi, anh bắt đầu để ý đến những viên đá xây lò sưởi. Các viên đá được xếp một cách tỉ mỉ, công phu, và anh bỗng cảm nhận được người thợ đã làm nó với tất cả tâm huyết của mình. Dường như khi làm chiếc lò sưởi này, người thợ quên hết mọi việc xung quanh, chỉ chú tâm duy nhất vào việc sắp xếp những viên đá với một sự say mê và hạnh phúc.

Anh chợt ngộ ra, cảm giác mà người thợ xây lò sưởi cũng tựa cảm giác của anh trong khoảnh khắc anh say sưa cắt cỏ trước sân nhà thời niên thiếu. Cùng lúc ấy, anh chợt hiểu, món quà mà ông cụ nhắc đến – món quà kì diệu mà cuộc sống ban tặng cho anh, đó chính là “THE PRESENT” – hiện tại. Sống hết mình cho giây phút hiện tại, đó là cách để rũ bỏ mọi bộn bề trong cuộc sống.

Có một câu nói mà tôi rất thích: “Ai là người quan trọng nhất? Việc gì quan trọng nhất? Thời gian nào là quan trọng nhất”, câu trả lời là “Người đối diện mình là quan trọng nhất, việc mình đang làm là việc quan trọng nhất, thời điểm hiện tại là quan trọng nhất.” Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta đang ngồi trước mặt thầy nhưng đầu óc lại ở chỗ người yêu, đang rửa bát nhưng đầu óc đang lang thang trong đồng hóa đơn, đang sống ở hiện tại nhưng tâm trí mãi dấn vặt về quá khứ hay lo lắng cho tương lai. Thế là quên mất tận hưởng từng giây từng phút của cuộc sống. Và cuộc sống đã bộn bề rồi lại càng bộn bề hơn.

Cách xác định xem tâm trí mình có bộn bề không kể ra cũng đơn giản. Chỉ cần để ý xem tâm trí của mình có đặt ở người trước mặt mình hay việc mình đang làm ngay trong giây phút hiện tại.

# Chương 4 Chỉ kiểm soát những thứ thuộc về mình

Nhiều người định nghĩa “hạnh phúc là khi được chồng quan tâm, chăm sóc”, “hạnh phúc là khi con cái thành đạt, vâng lời”, “hạnh phúc là khi có nhiều tiền” v.v... Thế là hạnh phúc trở thành một thứ mang tính chất... hên xui. Khi người ta làm đúng ý mình, mình hạnh phúc. Khi người ta làm trái ý mình, mình hết hạnh phúc. Thầy tôi từng dạy, để luôn hạnh phúc thì chỉ kiểm soát những thứ thuộc về mình. Tức là thay vì đặt hạnh phúc vào tay người khác như trên thì phải định nghĩa lại hạnh phúc theo hướng chủ động hơn. Chẳng hạn “hạnh phúc là khi dành được thời gian quan tâm chăm sóc chồng con”, “hạnh phúc là khi học được một chiêu dạy con hay”, “hạnh phúc là khi hết lòng với công việc hiện tại của mình” v.v...

Con người ta cảm thấy cuộc đời như bể khổ vì họ có xu hướng muốn kiểm soát tất cả mọi thứ, kể cả những thứ nằm ngoài tầm của mình. Mong muốn cuộc đời đừng bao giờ xảy ra sóng gió là một mong muốn chính đáng, nhưng không thoả đáng. Vì rõ ràng cuộc đời sẽ không bao giờ như thế. Những biến cố lớn nhỏ sẽ ồ ạt tìm đến dù chúng ta có muốn hay không. Để tâm trí chúng ta không phải bộn bề trong đủ dòng suy tưởng thì ngoài cách “tập trung vào hiện tại” như phần trên, chúng ta có thể chỉ tập trung vào những thứ nằm trong tầm kiểm soát của mình. Tức, thay vì tập trung vào những chuyện không hay, những người không hoàn hảo vốn là thứ không thể tránh khỏi trong đời, cần tập trung vào phản ứng của bản thân trước việc ấy hay người ấy. “Sự việc xảy ra đã xảy ra, tôi đang cảm thấy như thế nào? Tôi có thể làm gì để bản thân cảm thấy tốt hơn?” là một cách để bắt đầu kiểm soát hạnh phúc của mình.

Khi chúng ta chỉ kiểm soát những thứ thuộc về mình, một phần lớn những suy nghĩ không đâu sẽ được dọn dẹp trong tâm trí.

# Chương 5 Không kỳ vọng

Stephen Hawking là một nhà vật lý học lý thuyết có nhiều nghiên cứu quan trọng đóng góp cho sự phát triển của ngành vũ trụ học bằng trí tuệ xuất chúng của mình. Trong một cuộc phỏng vấn, khi được hỏi về cách giữ tinh thần lạc quan, ông trả lời: “Sự kì vọng của tôi bị giảm về mức 0 năm tôi 21 tuổi. Mọi thứ kể từ đó trở thành một phần thưởng”.

Năm 21 tuổi là năm ông bị chẩn đoán mắc bệnh teo cơ, bị liệt gần như cả người, ngay cả việc nói cũng khó khăn phải dùng thiết bị hỗ trợ. Các bác sĩ cho rằng ông chỉ còn sống thêm được khoảng 2 năm nữa (Xin nói thêm, cho đến nay đã 54 năm trôi qua, ông đã 75 tuổi và vẫn đang tiếp tục cống hiến cho khoa học). Hawking lúc này rơi vào tình trạng suy sụp. Nhưng khi bắt đầu lại sự nghiệp học hành và nghiên cứu của mình với mức kì vọng bằng 0, ông không bao giờ phải thất vọng nữa.

Sự kì vọng trong một số trường hợp là động lực để người ta nỗ lực và đạt được thành tựu, nhưng trong nhiều trường hợp khác nó trở thành áp lực khiến cả người kì vọng lẫn người được kì vọng đều cảm thấy mệt mỏi. Sự kì vọng vào chính bản thân hay sự kì vọng vào người khác khiến tâm trí bị trói buộc vào một điều mà đôi khi điều đó nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Khi ta bắt đầu đặt kì vọng vào bản thân, ta dễ dàng bị rơi vào tình trạng mất tự tin và chán nản khi kết quả không được như mong đợi. Khi ta kì vọng vào vợ, chồng, con cái, bạn bè, đồng nghiệp là ta đã bắt đầu nhen nhóm một sự phán xét hành vi của đối phương. Thế là ta dễ dàng buồn bực vì họ. Mỗi quan hệ vì thế cũng trở nên căng thẳng. Ngừng kì vọng vào bản thân, ta sẽ ngừng thất vọng với những thất bại và vui vẻ với mỗi thành quả mình đạt được dù nhỏ nhất. Ngừng kì vọng lên người khác, ta sẽ ngừng phán xét, sẽ đón nhận mọi ưu khuyết điểm của họ.

# Phần VII Chân dung người tối giản

# Chương 1 Độc lập

Người tôi giản trước hết là một người độc lập, tức họ làm chủ được cuộc sống của mình, làm chủ được tư duy của mình, và làm chủ được cảm xúc của mình. Nói cách khác, họ không sống theo ý người khác muốn, không nghĩ theo cách người khác áp đặt, và giữ được tâm bình lặng trong mọi nghịch cảnh.

Độc lập có thể nói là bước đầu tiên để thoát khỏi một cuộc sống đầy bộn bề. Ngược lại với độc lập là “nô lệ”, tức cuộc sống lệ thuộc vào mệnh lệnh hay kì vọng của người khác, tư duy bị giam hãm trong tư tưởng cổ hủ và cảm xúc bị thả nổi theo hoàn cảnh xung quanh.

## LÀM CHỦ CUỘC SỐNG

Bạn tôi được sinh ra trong một gia đình điều kiện chẳng có gì ngoài... tiền. Thế nên du học có cha mẹ tính, nhà cửa có cha mẹ lo, kinh doanh có cha mẹ nâng đỡ. Chúng tôi hay đùa nhau rằng, phụ huynh quyền lực như vậy rồi thế nào cũng quyết định hộ mọi việc cho con mình. Quả là vậy! Hai bác can thiệp vào cuộc sống của con từ việc phải học ngành gì, làm ở đâu cho đến yêu ai, cưới ai. Có điều bạn tôi tuy là một cậu công tử lễ phép và hiếu thảo, nhưng không phải dạng “dễ bảo”. Điều khiến tôi ngạc nhiên là bạn ấy lúc nào cũng tâm tĩnh lặng như nước hồ trước mọi tác động tiêu cực nếu có từ cha mẹ mình.

Bạn tôi sống riêng trong một căn hộ do cha mẹ mình mua cho. Thế rồi một ngày ba mẹ bạn gọi điện yêu cầu cho một cô bé con gia đình người bạn vào ở nhờ. Bạn tôi từ chối. Thuyết phục mãi không được, bác trai giận dữ quát lớn:

- Đây là nhà tao mua, cho ai ở là quyền của tao!

Bạn bình thản xin phép cha mẹ dọn ra ngoài ở trọ. Không phải vì tự ái, mà đơn giản vì muốn được sống theo cách của mình. Tất nhiên vì yêu con hai bậc phụ huynh cuối cùng cũng xuống nước điều đình.

Con người thường để người khác sống hộ mình vì hai lý do chính, yêu thương và sợ hãi. Yêu nên sợ người ta buồn, thế là cuộc đời mình để họ quyết định dù trong lòng không vui. Còn sợ vì không muốn quyền lợi của mình bị ảnh hưởng nên chấp nhận để người khác kiểm soát mình.

Người tối giản là người hiểu một điều, để người khác sống hộ không phải là cách thể hiện tình yêu đối với người ấy, càng không phải đối với chính bản thân mình. Họ cũng hiểu một điều, danh lợi không quan trọng bằng hạnh phúc của bản thân, nên không để đánh mất cuộc sống do những lệ thuộc về vật chất trước người khác.

## **LÀM CHỦ TỰ DUY**

Có một câu chuyện về cây bút mà chúng tôi được yêu cầu phải nghe kể ít nhất 1000 lần và kể lại ít nhất 1000 lần nếu muốn có một thế giới quan đúng đắn. Diễn biến cuộc đối thoại khi kể 2 phần đầu sẽ như thế này:

Người kể: Đây là cái gì?

Người nghe: Cây bút!

Người kể: Nếu tôi khua vật này trước mặt một con cún con, trong mắt nó đây là cái gì?

Người nghe: Đồ chơi để gặm (Khúc xương)!

Người kể: Trong mắt con người đây là cây bút, trong mắt con chó, đây lại là đồ chơi để gặm. Ai đúng? Ai sai?

Người nghe: Cả hai đều đúng.

Sau đó, người kể sẽ dừng câu chuyện để bình về hiện tượng “ai cũng đúng từ góc nhìn của mình”, nên không việc gì phải tranh cãi để phủ nhận quan điểm của nhau. Phần tiếp theo của câu chuyện, người kể sẽ hỏi:

Bây giờ, cả chó lẫn người đều đi ra khỏi phòng, chỉ còn lại vật này nằm ở đây. Ngay lúc này, khi không có bất cứ ai, đây là gì?

Tất nhiên nếu có ai đó vẫn nghĩ rằng đó là cây bút, chứng tỏ họ vẫn đang nhìn dưới góc nhìn của một con người đang hiện diện trong căn phòng. Câu trả lời đúng là món đồ ấy không là gì cả khi nằm trotrội một mình. Đó không là cây bút, cũng không là món đồ chơi. Nó đơn giản là chính nó. Không dùng để viết, không dùng để chơi. Không đẹp, không xấu.

Khi chúng ta nhìn một vật một cách trung lập như chính bản thân nó vốn thể là lúc ta loại bỏ được toàn bộ những suy nghĩ tiêu cực cùng với định kiến, tư tưởng xã hội đã bị nhồi nhét vào đầu óc mình trong suốt cả cuộc đời. Phần trước tôi có kể chuyện mình luyện tập ngồi trước gương ngắm nhìn từng đường nét của gương mặt cho đến khi không còn lời bình phẩm nào sót lại, chỉ còn yêu thương chính mình. Bài tập này chẳng qua là bài tập đưa bản thân thành “cây bút” trong câu chuyện trên.

Làm chủ tư duy không có nghĩa là “có chính kiến riêng”, bởi chính kiến riêng đôi khi cũng như “cây bút” trong mắt con người hay “đồ chơi để gặm” trong mắt con chó. Làm chủ tư duy là sự gạt bỏ toàn bộ tác động của xã hội đối với cách suy nghĩ của bản thân. Người tối giản là người nhìn thấy bản chất vốn có của mọi sự vật, hiện tượng như thể sự vật, hiện tượng ấy đang nằm trotrội trong một căn phòng kín không có ai nhìn vào.

## **LÀM CHỦ CẢM XÚC**

Xem phim hoạt hình Coco hồi hộp nhất là mỗi lần chú chó Dante với chiếc lưỡi dài miên man xuất hiện. Sự ngu ngốc và hậu đậu của nó không ít lần khiến tôi phát hoảng vì lo cho cậu bé Miguel. Đơn cử như một lần, Dante giằng co với Miguel để xơi đĩa đồ cúng trên bàn thờ tổ tiên. Chiếc khăn trải bàn thờ nơi trưng bày những tấm ảnh tổ tiên nhiều đời nhà Miguel bị giật ra. Tấm ảnh của ông bà cố Miguel rơi xuống đất vỡ choang.

Và ngay sau khoảnh khắc ấy, tôi học được một bài học. Đó là khi Miguel lo lắng cầm tấm ảnh lên và bất ngờ phát hiện ra tấm ảnh đã bị gấp lại để che đi chiếc đàn guitar trắng trên tay ông cố. Đây là manh mối để Miguel tìm ông mình, đồng thời cũng là động lực để cậu tự tin đi theo đam mê trở thành nhạc sĩ thay vì đóng giày như bao thế hệ trong gia đình. Lúc này tôi chợt thấm thía “Mọi việc xảy ra đều có lý do của nó”, và bớt căng thẳng mỗi khi chú chó Dante chuẩn bị gây chuyện về sau.

Cuộc đời cũng vậy. Một tuần trôi qua dù bằng phẳng cách mấy cũng có những sự cố lớn hay nhỏ xảy ra. Nếu chúng ta hiểu rằng sự việc trước dù xấu cách mấy chẳng qua là viên đá lót đường cho những điều tốt đẹp đến phía sau, liệu chúng ta còn buồn bực?

Con người ta có xu hướng phản ứng tiêu cực khi gặp những tình huống không được như mong đợi. Quyển sách Phút nhìn lại mình (One minute for yourself, Spencer Johnson) cung cấp một giải pháp rất tuyệt vời để làm chủ hướng suy nghĩ của mình trong những tình huống ấy. Điểm mấu chốt nằm ở chỗ, chỉ cần có 60 giây tự nhìn nhận vấn đề và bản thân theo hướng tích cực, con người ta có thể hoán chuyển tâm trạng của mình. Trong 60 giây tưởng chừng như ngắn ngủi ấy, chúng ta chỉ cần thực hiện cuộc đối thoại với bản thân về việc “Làm thế nào để mình cảm thấy tốt hơn?” và cương quyết bài trừ những tiếng nói nhỏ biện hộ cho những cảm xúc tiêu cực của mình. Mỗi ngày càng có nhiều những phút dành cho mình như vậy, thì cuộc sống sẽ càng cân bằng.

Người tối giản bằng cách này hay cách khác biết loại bỏ những cảm xúc tiêu cực và duy trì cảm xúc tích cực trong mọi tình huống. Họ biết tách rời giữa “cảm xúc” và “hoàn cảnh”, không để nghịch cảnh tác động huỷ hoại niềm vui sống của mình.

# Chương 2 Tự do

Nếu độc lập là sự giải phóng bản thân khỏi những cái trói buộc bên ngoài thì tự do là sự vượt qua bản thân do chính những rào cản bên trong. Người độc lập chưa chắc đã được tự do. Bởi nghĩ khác đi chỉ là một bước khởi đầu. Nhiều người đã độc lập được trong suy nghĩ rồi nhưng họ chưa dám thể hiện ra hành động, vì còn rất nhiều nỗi e sợ kìm hãm họ lại.

Người tối giản tôn trọng tự do của bản thân nên họ không ngần ngại thể hiện mình, làm điều mình thích và theo đuổi giấc mơ.

## TỰ DO THỂ HIỆN BẢN THÂN

Thời còn non xanh tôi mắc chứng bệnh sợ người lạ. Bình thường nghịch ngợm phá phách, ăn to nói lớn là thế nhưng hễ rơi vào thế một đối một trước một người không thân thiết là tôi lập tức thấy không thoải mái. Người bạn ở cùng phòng với tôi khi ấy là Jenn, cô bạn Việt kiều sống ở Phần Lan từ nhỏ. Jenn rất hăng hái trong việc chữa trị căn bệnh này cho tôi.

Cứ lâu lâu Jenn lại “tha” về một người bạn nước ngoài cho tôi thực tập. Nó giới thiệu qua loa cho hai người quen nhau, rồi rút về hậu đài trong khi vẫn liên tục chỉ đạo cuộc nói chuyện từ phía sau bằng tiếng Việt.

- Giang, hỏi nó kì này học nhiều không!
- Giang, hỏi nó hôm nay làm gì!
- Giang, kể cho nó nghe về giấc mơ làm chính trị của Giang đi!

Jenn vẫn luôn khuyên tôi hãy là chính mình, trong khi tôi còn không biết như thế nào là chính mình. Cho đến một ngày, giữa lúc đang loay hoay tìm hướng ra cho cuộc đối thoại một chọi một, tôi nghe thấy một âm thanh vang lên trong đầu mình:

- Giang, khi không biết nói gì, hãy im lặng!

Tôi mỉm cười, nhắm mắt tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Tôi hình dung mình đang là một con mèo đang nằm phơi nắng, hoàn toàn thư giãn. Chiếc mặt nạ tôi gồng mình đeo vào cũng tan biến. Tôi là chính tôi! Sự hoà hợp với không gian và thời gian hiện tại tạo ra sự thoải mái lan toả khắp cơ thể. Và người lạ không còn là một nỗi ám ảnh nữa.

Xã hội này còn có nhiều loại mặt nạ vô cùng. Người hiện đại dường như chấp nhận việc đeo mặt nạ như chuyện tất yếu để có thể tồn tại trong thế giới đầy phức tạp này. Có người đeo mặt nạ để làm đẹp lòng cấp trên. Có người đeo mặt nạ để tránh sự dèm pha của dư luận. Có người đeo mặt nạ để được nghe những lời tán thưởng. Với Facebook và mạng xã hội, công cuộc đeo mặt nạ như hổ chấp thêm cánh.

Đeo mặt nạ khiến người ta mệt mỏi vì phải luôn gồng mình để che lấp sự trống rỗng từ bên trong. Làm thế nào để có thể tự do thể hiện bản thân khi chính mình còn chưa đủ tự tin, hay khi “giang hồ” ngoài kia quá hiểm ác?

Người tối giản bắt đầu bằng sự im lặng! Từ trong im lặng, họ lắng nghe được tiếng nói của bản thân, để cân bằng giữa nội tâm bên trong và cách thể hiện bên ngoài. Từ đó, ruột đỏ thì vỏ cũng đỏ như cà chua; chứ không phải ruột đỏ vỏ xanh như dưa hấu.

## **TỰ DO LÀM ĐIỀU MÌNH THÍCH**

Chúng ta đều biết để có thể làm được mọi điều mình thích không chỉ cần sự độc lập đối với người xung quanh mà đôi khi còn cần... tài chính mạnh. Chẳng hạn khi vào một nhà hàng, liệu một người có gọi là “mất tự do” không khi anh ta chỉ gọi món ăn dựa trên cột giá bên tay phải?

Ajahn Brahm từng phân tự do thành hai loại: Tự do ham muốn và tự do vì thoát khỏi ham muốn. Tự do ham muốn là tự do vì “muốn gì có đó”, trong khi tự do thoát khỏi ham muốn là tự do vì không còn

muốn gì nữa. Như trong trường hợp vào nhà hàng ở trên, có hai cách để một người có thể tự do. Một là anh ta kiếm thật nhiều tiền để chọn ăn món mình muốn mà không bị chi phối bởi giá cả nữa. Hai là anh ta luyện tập triệt tiêu ham muốn để thấy món nào cũng như nhau.

Người tối giản tự do theo kiểu nào? Như phần trước có nhắc đến nhiều lần, người tối giản không để tiền bạc cản trở mình làm bất cứ điều gì. Điều này có nghĩa là, miễn tiền còn đủ trong túi, và đó là một món họ thực sự muốn ăn thì họ sẽ không ngần ngại chi cho nó. Bởi với họ, đó có thể là khoảnh khắc cuối cùng họ được sống trên cõi đời. Nhưng ngược lại, nếu người tối giản không đủ tiền, phải chăng họ sẽ cảm thấy bị mất tự do? Hoàn toàn không. Vì nhờ biết “tận hưởng” từng giây phút hiện tại và hướng bản thân vào cảm xúc tích cực, họ luôn tìm được cách để đưa nhu cầu của bản thân về số 0. Lúc này người tối giản tự do vì thoát khỏi ham muốn.

Đây có lẽ cũng là một sự khác nhau giữa người tối giản với người tu hành.

## **TỰ DO THEO ĐUỔI GIÁC MƠ**

Có thể nói thử thách lớn nhất của việc theo đuổi giấc mơ là... không biết giấc mơ của mình là gì. Nhiều người trong chúng ta muốn đủ thứ, thích đủ thứ, nhưng lại không biết điều mình thực sự muốn, thực sự thích là gì. Mà tệ hơn, ngay cả khi biết mình muốn gì, mình thích rồi, người ta vẫn không có được tự do để theo đuổi nó. Vì sao người ta không thể có tự do ngay cả khi không ai cản trở?

Tôi viết những dòng này trong khi vẫn đang theo dõi sát sao hành trình thực hiện ước mơ đi vòng quanh thế giới của chàng thanh niên đến từ Tiền Giang mang tên Trần Đặng Đăng Khoa. Tôi biết đến Khoa từ những bức ảnh rất có hồn mà em đóng góp cho quyển sách đầu tay của tôi “Vietnam: Paradise or Hell?” (Việt Nam: Thiên đường hay Địa ngục?). Khoa từ bỏ công việc hiện tại để đi khám phá thế giới với chiếc xe Wave đã đồng hành bao năm trên những cung đường ở Việt Nam và các nước Đông Nam Á.

Quay ngược lại thời điểm trước khi Khoa xuất phát - chàng nhân viên văn phòng độc thân vui tính với cuộc sống ổn định. Một bên là giấc mơ tự do bay đây đó như chim trời, một bên là một núi những nỗi sợ hãi bao gồm sợ mất việc, sợ mất cửa, sợ mất mạng. Nếu là bạn, liệu bạn có dám theo đuổi giấc mơ ấy? Tôi nghĩ, lý do khiến người ta không thể tự do là vì vẫn còn một thứ cản trở họ. Đó chính là nỗi sợ.

Nỗi sợ đó bị tố cáo ngay trong cách người ta bình luận khi thông tin về cuộc hành trình của Khoa ngập tràn trên các trang báo. Rất nhiều người tỏ ra nghi hoặc về thực hư chuyện Khoa đi khắp thế giới bằng xe Wave, xem rằng đó là chuyện bất khả thi. Nỗi sợ đó cũng bị tố cáo trong những lời trầm trồ ngưỡng mộ cho thấy người bình luận cũng đang đứng bên ngoài lề chính giấc mơ của mình, kiểu “Chúc mừng bạn đã thực hiện giấc mơ của mình, tôi là tôi không dám rồi đây!”

Trong một buổi nói chuyện với sinh viên, tôi yêu cầu các em liệt kê ra toàn bộ hình dung về một con người lý tưởng ở tuổi 40 mà mình ước gì sẽ được trở thành. Đó là một công việc khó nhọc với các em hơn tôi nghĩ. Nhiều em tôi phải động viên mãi mới dám nói ra hình ảnh mình mơ ước, nhưng không quên kèm theo lời phân bua “Chỉ là tưởng tượng thôi nhé! Đừng cười mình! Chỉ là giấc mơ hảo huyền thôi!”. Rõ ràng, nỗi sợ đã giết chết các giấc mơ nhỏ, giam hãm các giấc mơ lớn, khiến người ta tự an phận với cuộc sống tạm bợ hiện thời.

Tôi luôn tự hào biết mấy khi thấy vài em học trò mình đang dần bứt khỏi vùng thoải mái của bản thân để theo đuổi giấc mơ của mình. Có em theo bước chân tôi đi học ngành Hàn Quốc học ở châu Âu, có em đi làm công tác cộng đồng ở Trung Đông xa xôi, có em sang New Zealand làm nông như một trải nghiệm thú vị của tuổi trẻ, vừa luyện tiếng Anh vừa tận hưởng việc trồng rau nuôi gà với tâm thế như đang trong một chương trình truyền hình thực tế. Cuộc đời vô giới hạn, giấc mơ cũng vô giới hạn, hà tất gì phải để nỗi sợ hãi giam mình trong những công việc nhàm chán lặp đi lặp lại mỗi ngày?

# Chương 3 Hạnh phúc

Nhà văn W.P.Kinsella từng nói “Thành công là đạt được những gì bạn muốn, hạnh phúc là muốn những gì bạn đạt được”. Tôi cho rằng đây là một định nghĩa đơn giản và khá thú vị về hạnh phúc. Bởi có một thực tế rằng người ta có xu hướng muốn một điều chỉ trước khi có được nó hoặc sau khi đã mất nó. Còn cái gì đã thuộc về mình, nằm trong tay mình, hiện hữu ngay xung quanh mình rồi thì họ lại xem đó như chuyện tất nhiên và không còn trân trọng nữa.

Thế nên, hạnh phúc đơn giản là việc chúng ta “để tâm” đến những gì mình đang có để biết ơn, tận hưởng và yêu thương.

## BIẾT ƠN

Cậu tôi bị ung thư. Người đàn ông vạm vỡ, mạnh mẽ, bình thường ăn to nói lớn đến là vậy nhưng giờ đây đang sụp đổ. Cậu bỏ ăn bỏ ngủ, nằm vắt tay trên trán, chốc chốc lại thở dài. Lần đầu tiên tôi thấy hình ảnh bi lụy đến vậy ở cậu mình.

Đó là một tâm lý hết sức bình thường mà tôi vẫn hay bắt gặp ở những người mắc bệnh nan y. Suy nghĩ của họ lúc này thường là “Tại sao lại là mình chứ?”, “Năm nay là năm gì mà sao xui xẻo đến như vậy?”, “Tự nhiên đang yên đang lành lại vướng vào cái họa này!”, “Sao mà cái số mình nó khổ thế?” v.v...

Những lúc chứng kiến cảnh tượng như vậy, tôi chỉ ước ao mình có phép màu để truyền cảm hứng cho mọi người biết tìm hạnh phúc ngay trong tình trạng bệnh tật của mình. Tôi tin luôn có hạnh phúc trong mỗi sự việc diễn ra trong đời và chúng ta có thể tìm thấy nó bắt đầu bằng sự biết ơn. Ung thư thì biết ơn kiểu gì? Tại sao không?! Nếu tôi là cậu tôi, tôi đã nghĩ “May quá, may là mình bệnh chứ không phải vợ con”, “Nhờ trời, gần 50 năm qua mình sống khỏe mạnh không bệnh tật”, hay “May mắn là gia đình mình không có áp lực kinh tế trong những lúc như thế này”.

Một sinh viên trượt đại học mãi sau này thành công vang dội mới biết ơn vụ trượt đại học. Một cô nàng bị bồ đá mãi sau này khi gặp người chồng tốt mới thấy biết ơn duyên tình xưa tan vỡ. Nghĩa là người ta có xu hướng chỉ biết ơn sau khi một việc tốt hơn đã xảy ra. Nhưng nếu ngay khoảnh khắc gặp nghịch cảnh họ đã thấy được “đóa hoa” trong bùn, chẳng phải đó sẽ trở thành nguồn động lực để họ bước tiếp trong cuộc sống hay sao?

Biết ơn sẽ biết đủ. Biết đủ sẽ thấy hạnh phúc.

## **TẬN HƯỞNG**

Một lần nọ, tôi vừa đi trên đường vừa tập đếm.

Gạt chống chị ơi... 25... Chống kia em... 26... Gạt chống! 27... Chị ~ (ánh mắt trêu mếu nhìn xuống cái chống) ừ... 28.

Đang đếm rất vui thì tôi nhìn thấy mục tiêu của mình, đó là tiệm bảo hành xe Honda. Tôi tự nhủ lần sau mình sẽ gắn trên lưng tấm biển “Chân chống hồng”.

Móc quần áo tôi dùng có khoảng 10 loại màu sắc khác nhau. Nguyên tắc phơi đồ là màu của quần, áo phải hợp với màu của móc.

Lý do tôi phải làm “trò rối hơi” này là vì... Tôi ghét phơi đồ nhất trên đời!!! Nhưng, nhờ biện pháp này mà việc phơi đồ không còn nhàm chán.

Mỗi chuyện phiền toái trong đời đều có một cách giải quyết nó, chỉ bằng việc ta xem “mỗi giây mỗi phút trong cuộc sống là một điều kì diệu”.

## **YÊU THƯƠNG**

Một lần tôi bị bác Grabbike cho leo cây cả nửa tiếng đồng hồ ngoài mưa. Cũng do hai bên không hiểu ý nhau nên sau bao nhiêu cuộc gọi qua lại bác ấy vẫn không tìm được tôi. Khi bác ấy đến và đưa

cho tôi chiếc áo mưa còn mới coóng, tôi ướt sũng trong tủ hờn đến không buồn mở miệng. Bác ấy nỗ máy, rồi huyền thuyên phân trần chuyện vì sao mình không tìm thấy đường trong khi băng băng leo vĩa hè và rướn vượt đèn đỏ. Giữa lúc tâm trạng đang khó chịu, bỗng một suy nghĩ lướt qua trong đầu. Nếu đây là ba mình thì sao? Nếu đây chính là con trai mình trong tương lai thì sao? Rồi tôi bị cuốn đến một trải nghiệm thậm chí còn xa hơn.

- Biết đâu, đây chính là tôi ở một kiếp nào đó?

Và tôi nhìn thấy chính tôi đang lội màn mưa chở khách với thu nhập bèo bọt, bon chen đánh vật với cuộc đời vì kế sinh nhai nuôi cả gia đình! Điều này không đơn thuần chỉ là việc “đặt mình vào địa vị của người khác”, mà là một trải nghiệm “đặt linh hồn mình vào thể xác của người khác”, để thấu cảm hoàn toàn với cuộc sống của họ.

Lòng tôi mềm lại, cảm thấy tình yêu thương tràn trề tuôn chảy trong mình. Cũng chính khoảnh khắc ấy, tôi nhận ra ý nghĩa của tình yêu thương nhân loại, thấm thía đến tận xương thể nào là “thương người như thể thương thân”. Đó là một trải nghiệm mà sau này tôi ra sức “tái hiện” lại với những người xung quanh nhưng bị thất bại. Có lẽ bởi tôi chưa thật sự có một trái tim vĩ đại.

Thật dễ dàng để yêu thương con cái hay mẹ cha mình, cũng không khó để yêu thương những người thân thiết quanh ta. Thế nhưng, bao nhiêu lần tôi có thể đặt tình yêu của mình cho cả những người “đáng ghét”, những người đầy khuyết điểm? Bao nhiêu lần tôi có thể yêu thương ông chủ và đồng nghiệp của mình, bao dung cho mọi hành động “chướng tai gai mắt” của họ?

Yêu thương của người tối giản là một tình yêu vô điều kiện. Họ yêu thương chính bản thân mình, trân trọng những sinh mệnh khác như trân trọng chính sinh mệnh mình và khi cho đi yêu thương, là khi người ta hạnh phúc nhất.

# Phần VII Bệnh tật & cái chết

Một ngày nọ, tôi nhận được cuộc điện thoại từ chị gái.

- Giang, gọi điện cho ba đi, ba bị tai biến mạch máu não liệt nửa người bên trái đang nằm viện.

Tôi hỏi:

- Đang ở bệnh viện à?
- Không, mấy mẹ con đang đi câu cá. Định câu thêm mấy con nữa cho đầy xô rồi mới đi thăm ba.
- Hahaha...

Tôi cúp máy rồi gọi điện cho ba, người đã bỏ mẹ con tôi theo vợ bé, bao nhiêu của nả kiếm được đem nuôi vợ con người ta hết. Tất nhiên, mẹ con tôi có phiền lòng về chuyện đó, nhưng chẳng bao lâu thì cũng chấp nhận “xem như cái nợ của ba với họ từ kiếp trước”. Mấy mẹ con vẫn rủ ba cà phê cà pháo, karaoke, hay lập sòng đánh bài ăn tiền. Và vẫn thay phiên nhau cùng bà vợ bé chăm sóc ba mỗi khi ba nhập viện.

Giọng ba tôi vẫn đầy năng lượng như dự đoán. “Giang tồ à? bác sĩ nói ba bị vỡ mạch máu não, bây giờ tay trái và chân trái ba không có cảm giác gì cả! Ba đang nghe điện thoại bằng tay phải này!”. Tôi nhớ cách đây năm năm, mấy ngày trước khi nhà trai qua dạm ngõ, tôi cũng gọi điện đến bệnh viện để nói chuyện với ba. Và ba tôi cũng kể lể thành tích của mình “Ba bị rớt từ trên nóc nhà xuống, hai tay gãy đã bó bột, cổ xương đùi dập hết phải mổ để bắt vít cố định, hộp sọ cũng bị nứt nữa. Chắc ba không dự đám hỏi của con được rồi.”

Tôi bất chợt hoang mang, lẽ nào mình không còn chút tình thương nào cho ba nên không buồn lo? Nhưng nếu vậy, lẽ nào mình cũng không thương mẹ? 11 năm trước khi bác sĩ tuyên bố mẹ bị ung thư, tôi cũng bình thản đến lạ. Có khi kết quả cho thấy mẹ tôi bị ghê hay

bị hôi nách tôi còn có cảm xúc hơn. Chị em tôi còn trầm trồ: “Wow, bị bệnh ung thư giống diễn viên Hàn Quốc nha!”.

Mà cứ xem như tôi không thương ai, lẽ nào tôi cũng không thương chính bản thân mình? Bốn năm trước, bác sĩ cầm bảng kết quả sinh thiết, kéo tôi vào phòng, thì thà thì thầm một cách tinh tế hết sức có thể để tôi khỏi bị sốc trước tin mình bị ung thư. Tôi bị sốc thật! Vì không ngờ gặp được bác sĩ có tâm đến như vậy. Chứ với tôi, ung thư và đau mắt đỏ là hai căn bệnh cùng tính chất. Cả hai đều “không có thuốc đặc trị”, nhưng không có nghĩa là không trị được. Tôi mổ đại cho xong rồi từ đó không bén mảng đến tái khám nữa (Dù sao vẫn cảm ơn ca mổ đã giúp tôi có thời gian chuyên tâm trau dồi ngoại ngữ và lấy được thêm một mớ bằng tiếng Đức, tiếng Hàn và tiếng Anh).

Cả nhà tôi có vẻ như đều có cùng niềm tin đó. Không có chuyện gì về sức khỏe có thể gây sốc được chúng tôi. Hồi con em gái nhập viện để mổ, cả nhà nô nức mang theo chăn, chiếu, phích nước với tâm thế “lần đầu được đi cắm trại”. Mẹ tôi cũng từng một thời rất tự hào với căn bệnh ung thư, gặp ai cũng khoe ầm ỹ “Biết tin gì chưa? Tui bị ung thư đó!”. Và giờ thì ấy tự hào vì đã chiến thắng được nó một cách ngoạn mục. Mập mập, béo tốt, ăn nhiều, ngủ nhiều và nói nhiều nữa. Ba tôi thời sau cú rớt nóc nhà vì bệnh huyết động của mình, cả bác sĩ lẫn tất cả những người xung quanh đều nói ở cái tuổi lục tuần sẽ khó mà hồi phục, giờ chỉ có chống nạng cả đời. Thế mà chẳng bao lâu sau ông đã lái xe máy ầm ầm, thậm chí chạy xe hơi đường trường. (Đi bộ mà đường giống chim cánh cụt nữa thì chuẩn man!). Và giờ đây, một tháng sau khi bị liệt nửa người, ông đã lại đi đứng bình thường. Ông rất sung sướng vì “tay cũng không bị không khéo” làm xấu dáng như mình lo sợ trước đó.

Tôi từng nghĩ, nếu mình bị tai nạn mất đi đôi mắt thì sao? Nếu mình liệt đôi chân phải ngồi trên xe lăn cả đời thì sao? Nếu hỏa hoạn thiêu huỷ toàn bộ lớp da bên ngoài cơ thể này thì sao? Kết quả là tôi vẫn luôn tìm được cho mình một việc ý nghĩa để làm và tận hưởng cuộc sống. Miễn là bộ óc này còn ý thức được, thì tôi sẽ còn tìm được cách để sống cho trọn vẹn với cuộc đời.

Tôi lại thách thức bản thân mình ở một tình huống khó hơn bằng phương pháp tưởng tượng sâu. Nếu chồng tôi chết thì sao? Nếu thằng con duy nhất của tôi có mệnh hệ gì thì sao? Một lần nữa, tôi lại cảm thấy được nguồn sức mạnh vô hạn của mình khi bình thản chấp nhận được mọi chuyện xảy ra trong đời sống, kể cả cái chết của bản thân hay của người thân. Có vẻ vì tôi luôn tin “Mọi việc xảy ra đều có lý do của nó. Và lý do đó là vì ông trời đã sắp xếp cho tôi một con đường tốt hơn”. Ông trời đã tính toán chính xác thời điểm một người đến và đi trong cuộc đời này. Thay vì đau buồn cả tương lai đằng đẵng phía trước, sao không hạnh phúc và biết ơn vì chúng ta đã có một thời gian gắn bó bên nhau?

Tôi cho rằng, khi nào bạn còn sợ chết, là khi đó bạn chưa thật sự sống trọn vẹn với đời. Muốn biết mình đã sống trọn vẹn chưa, hãy làm bài thực hành “Chết thử” như ở chương đầu của quyển sách. Nếu được “chết đi sống lại”, bạn sẽ sống như thế nào? Hay nếu bạn là một vị thần ở trên cao nhìn xuống, vị thần ấy sẽ điều khiển bản thân bạn sống như thế nào?

# Kết luận

Hôm rồi tôi khoe bìa bản thảo cho một chị gái đầu trọc. Chị ấy là một doanh nhân thành đạt, một người vợ, người mẹ với tư duy buông bỏ của một Phật tử hiện đại. Nhìn cô gái trong bìa sách, chị khuyên:

- Tóc này chưa đủ tối giản. Tối giản là phải trọc hoàn toàn.

Tôi cười giải thích rằng quyển sách này không nói về tối giản ở hình thức, mà nói về tối giản trong tư duy. Cạo trọc đầu, vứt bỏ bớt đồ đạc đi, gạch bỏ bớt vài việc trong danh mục những việc cần làm, huỷ bỏ bớt những cuộc gặp gỡ khiến mình mệt mỏi chẳng qua chỉ là bước đệm để chúng ta có thêm thời gian và không gian để nhìn lại cuộc sống này một cách trong trẻo nhất. Khi không gian và thời gian vật lý được tinh gọn, đầu óc tự nhiên sẽ minh mẫn ra. Nhờ đó ta thấy rõ hơn hiện thực của mình, khao khát của mình, hành động tiếp theo của mình.

Và như đã nói ở trước, lối sống tối giản chỉ là một phương tiện. Nghĩa là những bước thực hiện ở trên chẳng qua chỉ giúp chúng ta quét dọn tâm trí của mình. Còn phần cốt lõi nhất của tư duy tối giản mới là thứ thực sự giúp chúng ta luôn bình yên bất kể đang ngồi giữa một đồng bộn bề của căn phòng hay của cả thế gian. Người tối giản tư duy không theo lối mòn của quá trình xã hội hoá, mà theo tiếng gọi của bản ngã hướng về bình an và hạnh phúc. Người tối giản trân trọng cuộc sống và cảm xúc của bản thân mình, nên họ biết loại bỏ mọi khuôn mẫu của số đông nếu khuôn mẫu đó gây bất lợi cho việc tận hưởng cuộc sống.

Đọc xong quyển sách này, có thể bạn đã thấy thấp thoáng mình trong một số phần của quyển sách. Đâu đó trong mỗi con người vẫn là những phần bản năng nhất, nguyên thủy nhất, giản đơn nhất. Nếu bạn đối thoại với bản thân nhiều hơn, những phần ấy sẽ được

khởi lại nguyên vẹn để giúp giải phóng khỏi toàn bộ mớ hỗn độn trong xã hội hiện đại này.

Bạn có thực sự muốn có một cuộc sống thư thái không chút bộn bề? Nếu bạn vẫn trả lời “Tất nhiên, ai chẳng muốn, có điều cuộc sống nó thế này, xã hội nó thế kia...” thì tôi sẽ hiểu rằng bạn chưa thực sự mong muốn nên vẫn đang tìm lý do để biện minh. Bởi nếu thực sự mong muốn một điều gì, người ta sẽ đi tìm giải pháp.

Tôi xin hỏi lại, bạn có thực sự muốn có một cuộc sống thư thái không chút bộn bề? Toàn bộ quyền năng lực chọn và giải pháp đang nằm sẵn trong tay bạn rồi!