"Bạn cần gì để hạnh phúc? Không nhiều như bạn nghĩ đâu.
Hãy đọc quyển sách này và chuẩn bị cho sự thay đổi."

– CHRIS GUILLEBEAU, tác giả quyển The $100 Startup

HẠNH PHÚC KHÔNG ĐẮT NHƯ BẠN NGHĨ

Làm Thế Nào Đơn Giản Hóa Cuộc Sống Của Bạn

TAMMY STROBEL

Dịch giả: Uông Xuân Vy - Trần Đăng Khoa

TGM BOOKS | NXB PHỤ NỮ

Hạnh Phúc Không Đắt Như Bạn Nghĩ

Tác giả: Tammy Stroebel
Người dịch: Uông Xuân Vy - Trần Đăng Khoa
Nhà Xuất Bản Phụ Nữ
Năm xuất bản: 2015
Ebook: HockeyQ

TVE4U

“Bạn cần gì để hạnh phúc? Không nhiều như bạn nghĩ đâu. Hãy đọc quyển sách này và chuẩn bị cho sự thay đổi.”

- CHRIS GUIEBEAU, tác giả quyển The $100 Startup

HẠNH PHÚC KHÔNG ĐẮT NHƯ BẠN NGHĨ

Làm Thế Nào Đơn Giản Hóa Cuộc Sống Của Bạn

TAMMY STROBEL

Dịch giả: Uông Xuân Vy - Trần Đăng Khoa

NXB PHỤ NỮ

HẠNH PHÚC KHÔNG ĐẮT NHƯ BẠN NGHĨ

Làm Thế Nào Đơn Giản Hóa Cuộc Sống Của Bạn

TAMMY STROBEL

Đội ngũ thực hiện

Uông Xuân Vy

Trần Đăng Khoa

Vi Thảo Nguyên

Lê Ngọc Song Thu

In lần thứ 1

TGM BOOKS

NXB PHỤ NỮ

MỤC LỤC

HẠNH PHÚC KHÔNG ĐẮT NHƯ BẠN NGHĨ

LỜI GIỚI THIỆU

PHẦN 1 [NGHỊCH LÝ CỦA CỦA CẢI VẬT CHẤT]

- CHƯƠNG 1: Mua Sắm Không Mang Đến Hạnh Phúc
- CHƯƠNG 2: Những Thứ Bạn Sở Hữu Sở Hữu Bạn

PHẦN 2 [ĐI TÌM HẠNH PHÚC BẰNG CÁCH SỐNG GIẢN ĐƠN]

- CHƯƠNG 3: Thay Đổi Mối Quan Hệ Giữa Bạn Và Của Cải Vật Chất
- CHƯƠNG 4: Sức Nặng Của Nợ Nần
- CHƯƠNG 5: Bán Đi Những Thứ Có Thể Bán, Cho Đi Những Thứ Còn Lại
- CHƯƠNG 6” Hạnh Phúc Của Ngôi Nhà Nhỏ
- CHƯƠNG 7 Thay Công Đổi Việc

PHẦN 3 [MUA HẠNH PHÚC]
CHƯƠNG 8 Thời Gian Là Món Tài Sản Duy Nhất Có Thực
CHƯƠNG 9 Tiền Bạc So Với Trải Nghiệm
CHƯƠNG 10 Quan Trọng Là Các Mối Quan Hệ, Chứ Không Phải Của Cải Vật Chất
CHƯƠNG 11 Nghệ Thuật Xây Dựng Cộng Đồng
CHƯƠNG 12 Sức Mạnh Của Những Niềm Vui Nhỏ
LỜI KẾT: Yêu Cuộc Sống, Chứ Không Yêu Của Cải
VỀ TÁC GIẢ

LỜI GIỚI THIỆU

Ngẫm Lại Những Điều Vốn Dĩ Bình Thường

Chúng ta vẫn còn mê muội trước phiên bản con người mà lẽ ra ta nên trở thành.

WILLIAM JAMES

Bạn đã từng trải qua một bước ngoặt nào đó trong đời chưa? Khi giông bão vừa qua đi, và bạn bắt đầu nghĩ tới một hướng đi hoàn toàn mới? Vào ngày 31 tháng 12 năm 2007, tôi đã trải qua một bước ngoặt - một ý tưởng nảy ra khiến tôi bừng tỉnh, thoát khỏi màn sương mù dày đặc. Tất cả bắt nguồn từ một đoạn video ngắn trên YouTube về Dee Williams. Trong đoạn video, Dee trình bày một ý tưởng sống đơn giản, hay cái mà cô gọi là "sống-đơn-giản-thông-minh", và lý do cô quyết định xây một chỗ trú ngụ bé nhỏ, ấm cúng lưu động.

Xem xong đoạn video, tôi liền ấp ủ ý tưởng đơn giản hóa cuộc sống của mình, và ngay sau đó, tôi tìm đọc nhiều bài viết khác về Dee và ngôi nhà nhỏ bé ấy. Trong một bài báo, cô mô tả chuyến đi đến Guatemala giúp xây dựng trường học. Trở về nhà, cô chợt nhận ra rằng có quá nhiều thứ cô hoàn toàn chẳng cần đến trong cuộc sống. Trong một tập san nhỏ có tên The Little House (Căn Nhà Nhỏ), Dee mô tả chuyến đi của mình qua lời kể, "Tôi gặp những con người thật đáng kinh ngạc. Họ rộng rãi, tốt bụng, và rất, rất nghèo. Trong nhà họ, không có ống nước, không có điện. Họ nấu ăn ngoài sân và sử dụng chung nhà tắm với hàng xóm xung quanh. Nhưng mà họ có vẻ sống hạnh phúc." Khi Dee

trở về Portland, Oregon, cô bán đi "ngôi nhà khang trang rộng rãi", và thu nhỏ kích thước chỗ ở một cách đáng kể bằng cách xây một ngôi nhà nhỏ xíu lưu động, chưa đầy 26 mét vuông, bằng cỡ những ngôi nhà mà cô đã thấy ở Guatemala, để làm chỗ trú ngụ.

Câu chuyện của Dee tác động đến tôi ở một chừng mực nào đó. Cô thuộc dạng người mà tôi muốn trở thành; cô biết ưu tiên cho điều quan trọng nhất trong cuộc sống, như thiết lập các mối quan hệ bền vững, cống hiến cho cộng đồng và làm công việc yêu thích để kiếm sống. Cô không dành tâm sức tích cóp của cải, mà sống thật với những lý tưởng của mình. Trên hết, dường như cô lấy làm hạnh phúc vì điều ấy.

Câu chuyện của Dee gợi cảm hứng để tôi đi từ những việc nhỏ bé và bắt đầu nghĩ lớn. Sau khi đọc qua mấy trang blog và nhiều quyển sách viết về cuộc sống giản đơn, hai vợ chồng tôi quyết định thu hẹp không gian sống của mình. Chúng tôi cho đi hầu hết đồ đạc trong nhà. Thú vị ở chỗ là, càng cho đi, chúng tôi càng cảm thấy vui vẻ hơn. Các nhà nghiên cứu về niềm vui gọi đây là "trạng thái phấn khích của người giúp đỡ", theo đó, việc giúp đỡ người khác bằng cách xung phong tình nguyện hoặc cho đi sẽ làm giảm căng thẳng và giải phóng chất endorphin. (Endorphin còn được gọi là "hormone hạnh phúc" vì nó giúp cải thiện tâm trọng, mang đến cám giác vui vẻ, yêu đời.)

Trước bước ngoặt này, tôi từng sống một "cuộc đời bình thường" và chẳng lấy gì làm vui vẻ. Logan và tôi nợ 30 ngàn đô-la, "có đồng nào xào đồng nấy" và cảm thấy mình đang

sống mòn. Phải thay đổi điều gì đó, nhất là khi chúng tôi muốn biến ước mơ thành hiện thực.

Lúc đang nghiên cứu thông tin để viết quyển sách này, tôi đã tự hỏi ở cái xứ này thì một "cuộc đời bình thường" là như thế nào. Rồi tôi phát hiện ra vài xu hướng bất ổn. Lấy ví dụ, tháng 9 năm 2011, tỷ lệ nghèo đói trong nước tăng 15,1%, mức cao nhất trong vòng 17 năm qua. Theo Cục Thống kê Dân số Mỹ, mức thu nhập hộ gia đình sụt giảm giữa năm 2009 và 2011, và số người không có bảo hiểm y tế gia tăng. Vào tháng 9 năm 2011, Đài Phát thanh Mỹ báo cáo, "Thu nhập của tất cả mọi người đều sụt giảm, thật sửng sốt, giảm còn nhanh hơn so với năm 2008, khi mà tình trạng suy thoái ở đỉnh điểm." Thêm nữa, bản báo cáo còn chỉ ra bình quân mỗi người Mỹ nợ thẻ tín dụng 8.000 đô-la và có 6,5 thẻ. Giống như nhiều người Mỹ khác, Logan và tôi có nhiều ý định tốt đẹp - muốn trả bớt nợ nần, cải thiện sức khỏe, và đóng góp cho cộng đồng. Chúng tôi chẳng thực hiện được điều nào trong số này mãi cho đến khi thay đổi hẳn lối sống.

Sống đơn giản giúp chúng tôi hiện thực hóa ước mơ của mình. Thay đổi lối sống giúp chúng tôi cải thiện đời sống hôn nhân và các mối quan hệ với bạn bè người thân. Chẳng hạn, bằng cách bán đi hai chiếc xe hơi, chúng tôi đã giảm được cân - bây giờ chúng tôi di chuyển bằng xe đạp - và chẳng còn lo lắng đến chuyện phải kiếm đủ tiền để trả phí xe hơi hàng tháng. Thay vì vậy, chúng tôi dùng khoản phí xe hơi đó để trả nợ.

Chúng Ta Đang Đi Đâu

Trong cuốn The Art of Non-conformity (Nghệ Thuật Lập Dị), Chris Guillebeau viết, "Tôi theo triết lý tự do. Tôi không khẳng định mình có tất cả các câu trả lời." Tôi đồng ý với Chris. Tôi không phải là chuyên gia hạnh phúc hay là chuyên gia giản đơn, và tôi không biết hết mọi thứ. Như một độc giả đói chữ, tôi học được nhiều từ những câu chuyện. Suốt quá trình viết quyển sách này, tôi kể nhiều chuyện đời tôi và chuyện đời của những người mà tôi phỏng vấn. Tôi đưa ra "những hành động nhỏ" để hiện thực hóa ý tưởng. Ngoài ra, tôi còn chia sẻ một số bài học gợi cảm hứng mà tôi đã tiếp thu được, gồm có:

- Hạnh phúc bắt nguồn từ việc kết nối với cộng đồng và xây dựng các mối quan hệ bền vững.
- Tiền có thể mua được hạnh phúc nhưng còn tùy vào cách chi tiêu.
- Dư dả của cải không khiến bạn hạnh phúc về lâu dài.
- Học cách "cổ ít hơn mà vui hơn" là một phương pháp tìm kiếm hạnh phúc, giành lại thời gian và sống theo chuẩn mực của riêng bạn.
- Bất cứ hình thức thay đổi cuộc sống nào cũng đòi hỏi nỗ lực, lòng kiên nhẫn và thái độ sẵn sàng tiếp nhận quan điểm mới.

Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cụ thể những bài học trong quyển sách này. Về cơ bản, quyển sách này là lời mời gọi bạn suy ngẫm về các mối quan hệ với tiền bạc, thời gian và của cải vật chất, đồng thời cân nhắc lại những thứ mang đến hạnh phúc cho bạn. Quyển sách đưa ra một quan điểm

khác biệt, một góc nhìn khích lệ bạn xem xét những ý tưởng và những lựa chọn mới mẻ so với lẽ thông thường.

Ý tưởng sống giản dị đi kèm với nhiều tên gọi và xu hướng; ví dụ như xu hướng sống đơn giản, xu hướng ngôi nhà nhỏ, sống đơn giản tự nguyện, chủ nghĩa thu nhỏ, và tối giản. Ý tưởng cốt lõi đằng sau đó chính là chủ ý lựa chọn của bạn. Ví dụ như nếu bạn ủng hộ xu hướng ngôi nhà nhỏ, bạn không bị buộc phải sống trong một ngôi nhà nhỏ theo một kích cỡ quy định. Chuyển đến sống trong một ngôi nhà nhỏ có thể là mục tiêu dài hạn của bạn, song bạn vẫn có thể ủng hộ xu hướng trên mà không cần phải làm vậy. Sống giản dị là một triết lý sống, chứ không phải những gì bạn sở hữu.

Cuộc Sống Ngắn Ngủi

Dịp Giáng sinh năm 2010, tôi tình cờ bắt gặp vài lá thư cũ của bà dì Mamie. Thường thì tôi không phải kiểu ủy mị về mấy thứ này. Nhưng lần đó tôi rất vui khi nhìn thấy xấp thư giấu trong tủ quần áo hồi bé.

Vừa bắt đầu đọc thư, mắt tôi đã đẫm lệ, bởi tôi nhớ bà quá đỗi. Vừa đọc, tôi vừa nhớ lại cái cách bà luôn đi ngược lại những quan niệm xã hội lúc bấy giờ. Bà sống bình dị và chẳng khi nào chi nhiều tiền sắm sửa những món đồ không cần thiết. Thêm nữa, bà không lập gia đình, sinh con, hay có một chiếc xe hơi nào. Bà thích đi du lịch, bắt xe buýt và đi bộ khắp nơi.

Kết quả là bà đã thực hiện một chuyến đi dài xuyên đất nước, và bà luôn biên thư cho gia đình bạn bè để kể cặn kẽ về những chuyến phiêu lưu của mình. Đối với một phụ nữ

sống trong thời Đại Suy Thoái thì sự chọn lựa này quả là bất thường. Tập tục văn hóa khi ấy định rằng phụ nữ là phải lấy chồng, sinh con, chứ không phải đi thăm thú hết mọi miền đất nước hoặc chuyển từ một tỉnh hẻo lánh nhỏ bé ở Washington để đến sống ở một thành phố lớn thuộc San Francisco.

Qua những lá thư, bà dạy tôi về hạnh phúc, tình yêu, và về một cuộc sống tươi đẹp. Trong một lá thư, bà miêu tả những công việc đời thường có vẻ bình dị, như tưới hoa, đi bộ ra cửa hàng tạp hóa, và trò chuyện cùng hàng xóm láng giềng. Gần cuối thư, bà viết đôi ba dòng khiến tôi bất ngờ. Bà bảo, "Hãy nhớ lấy, Tammy, cuộc sống ngắn ngủi lắm. Hãy làm những gì con thích và giúp đỡ người khác nữa. Nếu con cho rằng mình sẽ hạnh phúc khi tuân theo những chuẩn mực thông thường thì cũng dễ hiểu, nhưng bà nghĩ điều đó không đúng. Hãy là chính mình. Bà chỉ nhắc con nhớ một câu: Đừng để lạc những ước mơ."

Tôi nhận được lá thư này hồi còn học phổ thông, và những câu chữ của bà là những gì tôi cần nghe. Lúc đó tôi không hạnh phúc và cảm thấy suy sụp, bởi tôi không có bạn trai và chẳng có gì nổi bật. Tôi tìm đến sự thừa nhận ở bên ngoài để chứng tỏ mình cũng "bình thường như ai". Việc tìm kiếm kiểu thừa nhận đó không khiến tôi thấy vui hơn, bởi chẳng có ai "bình thường" cả.

Thế mà, các thông điệp từ các nhà quảng cáo lại khác hẳn. Khi tôi xem ti-vi hoặc quảng cáo trên Internet, những thông điệp ấy cứ xúi giục tôi cần phải mua một sản phẩm nào đó để được hạnh phúc, mãn nguyện và hòa nhập với

cộng đồng. Trực giác cho tôi biết điều này là không đúng, bởi ta không thể nào mua được hạnh phúc ở các khu mua sắm. Tuy nhiên, các mẩu quảng cáo này rất thuyết phục.

Norman MacEwan, tác giả đồng thời là học giả, từng nói, "Hạnh phúc không phải sở hữu, mà là sẻ chia. Chúng ta kiếm sống bằng những thứ ta có, nhưng chúng ta sống bằng những thứ ta cho." Câu nói của MacEwan phản ánh những việc bà dì Mamie của tôi đã cố gắng làm qua những bức thư bà kể lại. Quyển sách này, cũng tựa như những lá thư của bà dì tôi, đưa ra những góc nhìn khác nhau và những câu chuyện. Tôi không muốn các bạn mộng du trong cuộc sống như tôi đã từng. Chúng ta hãy cùng bắt đầu nào!

PHẦN 1 [NGHỊCH LÝ CỦA CỦA CẢI VẬT CHẤT]

CHƯƠNG 1: Mua Sắm Không Mang Đến Hạnh Phúc

Ai cũng nói chúng ta đang đi tìm ý nghĩa cuộc sống. Tôi nghĩ không hẳn là như vậy. Tôi nghĩ cái chúng ta đang tìm kiếm là trải nghiệm của việc sống.

JOSEPH CAMPBELL

Những cái móc kim loại va leng keng khi tôi lướt qua thanh treo đồ. Tôi đang đi cùng cô bạn Lisa, và chúng tôi lại đi mua sắm trong giờ ăn trưa. Tôi chẳng có nhiều bộ quần áo chỉn chu, còn Lisa luôn ăn mặc có phong cách, thế nên tôi nhờ cô ấy giúp tôi làm mới tủ đồ. Ngoài ra, mua sắm vào giờ ăn trưa là cơ hội hoàn hảo để chúng tôi chuồn khỏi "trường".

Trường là tên gọi mà các trụ sở doanh nghiệp đặt cho văn phòng của chúng tôi. Có bốn tòa nhà khổng lồ, mỗi tòa chứa khoảng bốn trăm con người. Khối phức hợp không hề có nét riêng, khiến tôi liên tưởng đến một bãi sa mạc, bởi những cấu trúc ấy quá đơn điệu và tẻ nhạt. Nhìn bên ngoài, nó giống như một ngôi trường nhộn nhịp với những con người hạnh phúc. Nhưng bên trong thì không. Để thoát khỏi môi trường ấy, Lisa và tôi lái xe đến khu thương mại này mua sắm vào giờ nghỉ trưa hàng tuần.

Khu mua sắm cũng chẳng khá khẩm hơn ngôi trường kia là mấy. Được ở chỗ, dọc theo các lối đi trong khu thương mại có trồng dăm bụi cây và mấy khóm hoa rực rỡ sắc màu. Những bông hoa tươi thắm là thế, nhưng dòng người lại có vẻ toát ra nguồn năng lượng tiêu cực. Ai nấy đều cuống

cuồng, vội vã. Đặc biệt vào mùa giảm giá, nơi đây nhốn nháo như bầy voi đang tháo chạy tán loạn.

Tôi cũng ở trong bầy đàn ấy, bởi tôi chỉ có rất ít thời gian để lựa đồ. Tôi phải trở về khu rừng được ngăn thành từng ô nhỏ trước 1 giờ đúng, không được muộn hơn. Thông thường, tôi sẽ mua một cái áo kiểu dễ thương để mặc chung với bộ com-lê, và sau đó tôi luôn thấy vui hơn - ít ra là tạm thời. Cảm giác hưng phấn mà tôi có được từ những chuyến mua sắm chẳng kéo dài lâu. Tôi rơi vào trạng thái mà Sonja Lyubomirsky trong quyển The How of Happiness (Cách Thức Hạnh Phúc) gọi là "máy chạy bộ vui thú". Đây không phải là loại máy chạy bộ giúp bạn có vóc dáng cân đối. Nếu cứ chạy mải miết trên đó, bạn sẽ thấy kiệt sức, trĩu gánh nợ nần và đầy nỗi lo âu. Lấy ví dụ, toàn bộ số quần áo mua được ở khu thương mại mang đến cho tôi cảm giác thích thú trong thoáng chốc, nhưng rốt cuộc, nhìn riết rồi quen nên tôi đâm chán, về bản chất thì tôi chẳng thu được lợi ích tốt đẹp gì từ việc đầu tư này. Tôi luôn cho rằng mua sắm đồ đạc sẽ làm cho tôi hạnh phúc dài lâu. Nhưng thật sai lầm. Những nghiên cứu về chủ đề này cho ra những kết quả khác.

Trong quyển The High Price of Materialism (Cái Giá Đắt Đỏ của Sự Đề Cao Chủ Nghĩa vật Chất), Giáo sư Tim Kasser của Đại học Knox viết rằng, năm 1957, khoảng 35% người Mỹ tự nhận mình "vô cùng hạnh phúc". Kể từ lúc ấy đến nay, chúng ta vẫn chưa đạt đến ngưỡng hạnh phúc đó, và đó là điều bất ngờ, nhất là khi chúng ta đang kiếm nhiều tiền hơn bao giờ hết và đồ đạc thì chất đầy nhà. Thậm chí ngay cả những người Mỹ có nhiều của cải vẫn không hạnh

phúc như bạn tưởng. Theo Chỉ số Hành tinh Hạnh Phúc (HPI) do Quỹ Kinh tế Mới quản lý, Mỹ xếp thứ 114 trong số 143 quốc gia được khảo sát. Cuộc khảo sát HPI là "một thước đo tiên tiến thể hiện mối tương quan giữa môi trường sống với hạnh phúc của con người trên khắp thế giới. Đó là chỉ số đầu tiên đo đạc mức độ tác động của môi trường sống lên cảm giác hạnh phúc, trên từng quốc gia, nhằm biết được môi trường sống nào giúp người dân sống thọ sống vui."

Những quốc gia như Costa Rica, Malta, và Malaysia, cũng như hầu hết các quốc gia ở châu Âu và tất cả các nước châu Mỹ La-tinh, đều xếp trên Mỹ. Một lý do giải thích hợp lý cho kết quả kém này của Mỹ là quan niệm lầm lạc xem của cải vật chất như là chỉ số hạnh phúc.

Một cuộc nghiên cứu mở rộng đã tìm ra mối liên hệ giữa nỗi buồn chán và cảm xúc tiêu cực với những nếp nghĩ thiên về của cải vật chất. Ví dụ, vào năm 1976, các nhà nghiên cứu đã khảo sát 12 ngàn tân sinh viên ở lứa tuổi 18 và sau đó đánh giá mức độ hài lòng của họ đối với cuộc sống một lần nữa vào năm họ 38 tuổi. Những sinh viên nào bày tỏ ham muốn của cải vật chất năm 18 tuổi thì 20 năm sau, họ cảm thấy ít hài lòng với cuộc sống hơn.

Tim Kasser lập luận rằng "sự coi trọng giá trị vật chất có liên quan đến tình trạng suy yếu cảm giác hạnh phúc của con người ở khắp mọi nơi, từ không hài lòng với cuộc sống và kém hạnh phúc, đến chán chường và lo âu, đến những vấn đề về thể chất như đau đầu, đến việc rối loạn tính cách, ái kỷ và hành vi chống đối xã hội." Kasser chỉ ra rằng những

kết quả tiêu cực này dẫn đến lối sống tiêu thụ ngày càng nhiều - chẳng hạn như trường hợp của tôi. Thêm nữa, những người đề cao của cải vật chất đặt nhiều kỳ vọng vào tính năng và công dụng của món đồ đối với họ. Tóm lại, đề cao của cải vật chất khiến chúng ta quên đi hai khía cạnh quan trọng tạo ra hạnh phúc trong cuộc sống - các mối quan hệ bền vững và làm công việc mình yêu thích. Tin vui là ngày càng có nhiều người không còn đặt nặng của cải vật chất và lựa chọn cuộc sống giản đơn hơn.

Hai nhà nghiên cứu Samuel Alexander và Simon Ussher của Viện Nghiên cứu Simplicity thực hiện một cuộc khảo sát Online đa quốc gia về phong trào tình nguyện sống đơn giản vào năm 2011. Họ phân tích dữ liệu từ 1.748 người được phỏng vấn lý do vì sao họ chọn cách sống bình dị và những nguyên nhân sâu xa ẩn sau quyết định đó. Cụ thể, Alexander và Ussher muốn xem nhóm người này có hạnh phúc hơn nhiều không. Như dự đoán, nhóm người tự nguyện bớt đi của cải, giảm thiểu nợ nần và tận tâm làm việc quả thật hạnh phúc hơn. Nhóm tham gia khảo sát cũng chỉ ra rằng họ chọn cách sống đơn giản không hẳn vì hạnh phúc bản thân. Họ có động lực đơn giản hóa cuộc sống, bởi họ muốn dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, bạn bè, theo đuổi những hoạt động sáng tạo, và góp sức giúp ích cho cộng đồng.

Nhìn chung, 87% người được khảo sát cho biết họ "cảm thấy hạnh phúc hơn khi sống một cuộc đời bình dị". Alexander và Ussher cho biết "kết quả không nhằm mục đích 'chứng minh' lối sống đơn giản sẽ khiến con người hạnh

phúc hơn, mà để thấy rằng phần lớn những người tham gia trong cuộc nghiên cứu quy mô lớn này thấy hạnh phúc hơn vì sống đơn giản hơn.” Dĩ nhiên, nếu hỏi họ có thấy “hạnh phúc hơn” không thì chẳng khác nào hỏi bọn trẻ con đang đứng trong cửa hàng kẹo có thích kẹo ngọt không - nhiều khả năng họ đều đồng lòng nói có. Tuy nhiên, kết quả trên khiến nhiều người phải suy nghĩ, đồng thời nó cũng gợi lên ý niệm rằng không màng đến của cải vật chất là tốt, nhất là khi bạn cân nhắc đến tác động của tư duy tiêu dùng lên trẻ nhỏ.

Câu Chuyện Của Kathy:
Lớn Lên Trong Nhung Lụa

Trong lúc đợi ở đầu cầu thang, mẹ tôi vân vê mái tóc và nhìn chằm chằm vào mảng giấy dán tường cũ kỹ vẽ một con khỉ nâu đang chuyền cành. Đây là thói quen hàng tuần của bà hồi còn nhỏ. Thời đó, bà thường nhón chân ra khỏi phòng ngủ, ngồi xuống ở đầu cầu thang đợi cha về. Bà cảm thấy sợ trong lúc đợi, bởi vì đã quá giờ đi ngủ và lỡ như bị phát hiện, bà sẽ gặp rắc rối to. Rốt cuộc, cha bà cũng về đến nhà, nhưng bà chưa bao giờ có can đảm trò chuyện với ông. Việc này hóa ra lại tốt, bởi cha mẹ bà thể nào cũng cãi nhau chuyện tiền nong.

Mẹ tôi, Kathy Hettick, sinh năm 1948, lớn lên ở Loudonville, New York - một cộng đồng ít người ở Albany hẻo lánh. Gia đình bà có mọi thứ bạn muốn hoặc cần: du thuyền, xe hơi, một ngôi nhà hai tầng đồ sộ ở Loudonville và hai căn nhà ở Hồ Geojrge. Người ngoài nhìn vào sẽ đánh giá cuộc sống gia đình bà thật hoàn hảo.

Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên trông thấy ngôi nhà thời thơ ấu của bà. Mẹ và tôi đã làm một chuyến "thị sát". Ngôi nhà to sừng sững làm tôi nhớ đến một cảnh phim. Tường sơn màu xanh nhạt, những ô cửa chớp màu trắng, chỉ thiếu mỗi hình ảnh một người đang đứng trước cửa nhà, tay cầm khay bánh quy.

Mỗi lần chúng tôi ghé thăm New York, mẹ lại tìm đến những nơi trong ký ức. Chúng tôi lái xe ngang qua ngôi nhà thời thơ ấu của bà, đến Hồ George và ngó nghiêng trại hè một thuở bà từng tham gia. Những ngôi nhà rộng lớn, những chiếc xe hơi hào nhoáng, những câu lạc bộ thể thao ngoài trời, và cả trại Hồ George dành riêng cho các quý cô, đều đã xa rồi. Thế mà mẹ vẫn quay về dĩ vãng, thăm lại những hồi ức tốt đẹp thuở hoa niên, như bộ quần áo lộng lẫy của mẹ bà và khiếu hài hước của cha bà.

Mẹ miêu tả về bà ngoại của tôi, bà Mary Jane, là "một quý bà tầng lớp thượng lưu, có nhiều nét giống Elizabeth Taylor". Bà ngoại cao dong dỏng, có đôi mắt xanh thẳm, to tròn, lúc nào cũng ăn vận thật đẹp, đeo găng tay, vòng ngọc trai, và mặc những bộ váy sang trọng dài gân hoặc chạm đất, có đính hạt trang trí. Còn ông ngoại Lance hẳn là bản sao của Jackie Gleason, cả về ngoại hình lẫn cái duyên pha trò. ông là một người quảng giao và là một thương gia. Ông thích được mọi người vây quanh, ông bà Lance và Mary Jane dư dả về tiền bạc. Ông bà dành thời gian nhàn rỗi chơi gôn, giải trí ở các câu lạc bộ, hoặc tại Hồ George. Trong lúc hàn huyên về ông bà ngoại, tôi hỏi mẹ, "Mẹ có cho rằng tất cả của cải, nhung gấm lụa là này làm cho ông bà ngoại cảm

thấy hạnh phúc không? Còn mẹ? Hồi nhỏ, mẹ có thấy vui không?"

Mẹ trả lời, "Có thể nói có, mà cũng có thể nói không, ông bà ngoại con uống say rồi cãi nhau về chuyện tiền bạc, lúc nào cũng vậy. Mẹ nghĩ hồi đầu, ông bà yêu thương nhau, nhưng những ưu tiên trong cuộc sống của ông bà khác nhau, nhất là về việc chi tiền mua sắm của cải và trải nghiệm." Mẹ giãi bày, "Chuyện này khiến mẹ mệt mỏi, và không cảm thấy vui. Những nhu cầu thiết yếu của mẹ đều được đáp ứng đầy đủ, nhưng thời điểm duy nhất mẹ thấy thật sự vui khi còn nhỏ là ở trại hè. Được đi trại hè và thoát khỏi căn nhà đó đã cứu vớt cuộc đời mẹ. Mẹ nghĩ chắc mẹ đã phát điên lên nếu không có nơi để xả."

Trong lần trò chuyện khác, mẹ kể với tôi rằng ông ngoại Lance đã tiêu xài hoang phí khoản tiền thừa kế của bà ngoại. Bà ngoại có chừng một triệu đô-la trong quỹ; quỹ này rót vào công việc kinh doanh gỗ xẻ của ông ngoại. Mẹ giải thích thêm, "Bà ngoại cảm thấy bị ông lợi dụng, bởi vì ông ngoại ra ngoài làm việc cả ngày, hiếm khi về nhà dùng bữa tối. Xong việc, ông đi uống rượu ở các câu lạc bộ và tán tỉnh những người phụ nữ khác. Nhiều trận cãi vã về tiền bạc và cả chuyện hôn nhân cũng từ rượu mà ra."

Cuộc trò chuyện về thời thơ ấu của mẹ gợi cho tôi nhớ đến bài nghiên cứu của Madeline Levine. Bà đã quan sát, tìm hiểu những đứa trẻ bất hạnh trong suốt mấy chục năm và là chuyên gia về sức ảnh hưởng của phương tiện truyền thông đối với sự phát triển của trẻ. Trong quyển The Price of Privilege (Cái Giá của Đặc Quyền), bà lập luận, "Nhóm trẻ

mới đây được xác định là có nhiều rủi ro ở Mỹ là các em lứa tuổi nhi đồng và vị thành niên xuất thân từ những gia đình giàu có, trí thức." Bà trình bày tiếp, "Mặc dù nhóm này có nhiều thuận lợi về vị thế xã hội và kinh tế, song lại thuộc nhóm mắc các chứng suy nhược, lạm dụng thuốc, rối loạn lo âu, đau nhức cơ thể, và không hạnh phúc trong cuộc sống xếp tỷ lệ cao hơn bất kỳ nhóm trẻ em nào khác ở đất nước này." Tôi thấy có nhiều nét tương đồng giữa các triệu chứng mà Levine mô tả với thời thơ ấu của mẹ tôi. Như cậu ruột tôi cả đời vật vã với chứng nghiện rượu. Mẹ tôi kể, "Sau những bữa đại tiệc ở ngôi nhà bên hồ, cậu của con lại lau dọn mớ hỗn độn. Cậu nhặt mấy ly rượu lên và uống hết số rượu thừa còn sót lại. Lúc đó cậu chỉ mới mười hai tuổi thôi và đó là lúc cậu bắt đầu nghiện rượu."

Bài học lớn nhất mà tôi rút ra từ câu chuyện của mẹ là lớn lên trên một núi tiền không nhất thiết là tấm vé mở ra một cuộc sống hạnh phúc. Khi còn bé, mẹ tôi không vòi vĩnh món này món nọ; cái mà bà mong muốn là sợi dây kết nối bền chặt với cha mẹ. Về bản chất, bà muốn được cha mẹ để mắt đến và lắng nghe.

Câu Chuyện Của Jenna:
Ít Hơn Là Nhiều Hơn

Khác với câu chuyện của mẹ tôi, Jenna là con một, và khi cô còn nhỏ, gia đình cô không có nhiều tiền. Tuy nhiên, Jenna khẳng định họ "cũng không hề nghèo".

Jenna lớn lên ở khu ngoại ô Portland, Oregon, và mẹ cô thích mua sắm. Đúng là vậy, bà "vung tay quá trán" đến nỗi thường xuyên xài lố hạn mức thẻ tín dụng. Jenna không tài

nào hiểu nổi tại sao mẹ mình lại mua sắm nhiều như vậy, bởi lẽ bà đã có quá nhiều đồ rồi. Tủ đồ của bà gần như chứa đầy quần áo, giày dép, hành lý, còn các kệ phòng tắm thì ngập ngụa mỹ phẩm.

Lớn lên, Jenna cho biết, "Tôi luôn cảm thấy nhà cửa bừa bộn, bẩn thỉu, bởi đồ đạc chất thành núi khắp nơi trong nhà. Hết chồng này đến chồng khác - không có ai dọn dẹp, mỗi lần cần kiếm đồ dùng hàng ngày là tôi toát mồ hôi hột. Đơn cử, nhà tôi không bao giờ có bút chì. Tôi biết điều này nghe có vẻ hơi lạ, nhưng mà tôi cần bút chì để làm bài tập về nhà và dự án mỹ thuật. Mọi thứ dường như mất tăm mất tích trong đống đồ của mẹ tôi, vô cùng nản. Mẹ tôi không phải kiểu người cái gì cũng giữ lại - bà chỉ không ngăn nắp và có quá nhiều đồ đạc thôi."

Jenna nói cô có một "tuổi thơ tươi đẹp", nhưng quả thật khó khăn khi cứ phải nghe cha mẹ cô liên tục gây gổ về tài chính. Cô kể, "Cha mẹ tôi cố giữ kín chuyện tiền bạc, nhưng rõ ràng là có vấn đề. Nhiều vấn đề bắt nguồn từ chứng nghiện mua sắm của mẹ tôi. Gia đình tôi thường xuyên 'lên voi xuống chó'. Chúng tôi từng cạn kiệt tiền bạc, có khi lâm vào cảnh phá sản."

Trong lúc Jenna kể chuyện gia đình, tôi nghĩ về năm 2003, năm tôi lấy chồng. Đó là một năm tốt, nhưng tôi sống đắp đổi qua ngày, với khoản vay tiền học từ thời sinh viên còn lơ lửng. Thay vì dành dụm tiền để trả dứt nợ nần, tôi lại đến trung tâm mua sắm để "xả hơi". Tôi có thể hiểu được những gì Jenna đã trải qua.

Gắn kết thúc buổi nói chuyện, Jenna bày tỏ, "Thật buồn khi thấy cha mẹ phải vất vả xoay sở vì chứng nghiện mua sắm của mẹ. Mặc dù vậy, cả hai người đều ổ bên cạnh tôi. Họ dành thời gian, yêu thương và quan tâm đến tôi. Tôi thấy mình được chở che và được thương yêu - chỉ cần có vậy thôi."

Tôi phỏng vấn Jenna hồi tháng 7 năm 2011, và cứ mải nghĩ về lời bình luận của cô, bởi tôi tin rằng hầu như ai cũng muốn gia đình và bạn bè dành thời gian, tình yêu thương và sự quan tâm cho mình. Tôi biết đó là điều tôi muốn. Thật thú vị, bằng cách đơn giản hóa cuộc sống của mình, tôi biết cách cho đi những thứ đó hơn, và đến lượt tôi được nhận lại; điều này khiến tôi hạnh phúc hơn nhiều.

Tôi cũng phát hiện ra rằng không có một công thức sống bình dị nào phù hợp cho tất cả. Các khái niệm như sống tối giản, sống thu gọn, sống đơn giản tự nguyện và ngay cả hạnh phúc cá nhân đều mang ý nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau. Và điều này không sao cả.

Bảy năm qua, tôi dần phát triển định nghĩa riêng về lối sống giản đơn và hạnh phúc. Với tôi, sống như vậy có nghĩa là sống mà không cần đến xe hơi, trả hết nợ nần, ở trong một căn nhà nhỏ, và đồ đạc cá nhân ở mức tối thiểu. Mục đích tôi viết quyển sách này là giúp bạn phát triển định nghĩa riêng của bạn về lối sống giản đơn và hạnh phúc.

Bên cạnh đó, tôi có ý tránh đề cập đến những khía cạnh rộng lớn hơn về chính trị và xã hội của những lựa chọn này. Với một số người, sống đơn giản là được chủ động lựa chọn về môi trường và chính trị, một phần vì niềm tin lớn

lao rằng xã hội cần được thay đổi. Dù tán thành mục đích xã hội này, nhưng tôi không phải là chính trị gia, và cũng chẳng thích trở thành người như vậy. Mục tiêu của tôi là kể những câu chuyện dựa trên trải nghiệm của minh và đưa ra những lựa chọn mới để bạn suy xét. Ý tưởng sống đơn giản hơn có khiến bạn hứng thú? Nó có khiến bạn suy ngẫm lại những quan điểm và lựa chọn của mình? Nếu có thì làm thế nào sử dụng những kỹ năng và khả năng độc đáo của bạn để tạo ra sự khác biệt trong đời sống cá nhân và cộng đồng? Đây là những câu hỏi lớn mà mỗi người chúng ta phải tự trả lời lấy. Riêng tôi dành nguồn năng lượng chính trị của mình vào các công việc tình nguyện ở địa phương. Tôi tin mình giúp ích cho cộng đồng thông qua các hoạt động cá nhân, sự lưu tâm trong cách hành xử và nỗ lực vì mục đích cuộc đời mình. Trong mọi khía cạnh, tôi tiếp tục sống bình dị.

Những Hành Động Nhỏ

Những hành động nhỏ, dễ thực hiện giúp quy trình cho đi đồ đạc, trả hết nợ nần, thậm chí thay đổi nghề nghiệp của tôi diễn ra suôn sẻ hơn. Tôi thấy có thêm sinh lực thay vì cảm giác quá tải. Cuối mỗi chương, tôi sẽ đưa ra một danh sách những hành động nhỏ giúp bạn thực thi các ý tưởng, cho nên trong lúc đọc sách, hãy chuẩn bị tinh thần viết, nói, nghĩ và làm.

Khi bạn bắt đầu, một trong những bước đầu tiên là xác định phiên bản hạnh phúc và giản dị của riêng bạn. Với bạn, hình ảnh này trông ra sao? Khi bắt đầu đơn giản hóa cuộc đời mình, tôi tự hỏi bản thân hai câu hỏi lớn: Điều gì khiến

tôi hạnh phúc? Và tôi có thể đơn giản hóa cuộc sống như thế nào để hạnh phúc hơn? Dưới đây là một số cách xem xét lại các mối quan hệ giữa bạn với của cải vật chất và cách bạn định nghĩa hạnh phúc.

Viết ra định nghĩa hạnh phúc của bạn. Hãy viết về kiểu hạnh phúc của riêng bạn trong sổ nhật ký hoặc trên một tờ giấy. Khi viết, hãy hồi tưởng vài kỷ niệm vui vẻ, đáng nhớ nhất. Ghi chú lại địa điểm, những người xung quanh bạn, khung cảnh, âm thanh và mùi vị. Hãy nắm bắt toàn bộ trải nghiệm ấy, và tìm hiểu lý do vì sao giây phút đó khiến bạn hạnh phúc. Với tôi, hạnh phúc là những kỷ niệm gắn liễn với các mối quan hệ bén vững tồn tại trong suốt cuộc đời. Vậy, điều gì khiến bạn hạnh phúc?

Bạn đơn gián hóa cuộc sống như thế nào? Ngay bây giờ, hãy viết ra mọi cách bạn có thể nghĩ đến để làm cho cuộc sống đơn giản. Lúc viết, hãy suy xét xem: Mình có thể thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày như thế nào để cảm thấy tự do, và có nhiều thời gian hơn? Những thay đổi đó khiến bạn hạnh phúc hơn ra sao?

CHƯƠNG 2: Những Thứ Bạn Sở Hữu Sở Hữu Bạn

Từ căn phòng ký túc xá đông đúc, chúng ta chuyển đến sống trong một căn hộ chung cư, đến một căn nhà, và nếu phất lên, ta chuyển đến một biệt thự. Chúng ta cho rằng mình đang tiến lên từng bước, song thật sự ta đang tự xây tường ngăn cách chính ta.

ERIC WEINER

Có một thời tôi thích sắm sửa đủ thứ. Tôi thích tặng quà, được tặng quà, và mua sắm. Hóa ra, đây gần như là cảm giác chung của người Mỹ. Bạn có biết một trong những điểm du lịch được ưa chuộng nhất ở Mỹ là Trung tâm Thương mại không? Những điểm tham quan truyền thống như Tòa nhà Empire State, Disneyworld, núi Rushmore và Grand Canyon vẫn thu hút hàng triệu người, nhưng khu Trung tâm Thương mại rộng 40 hecta thì ai cũng biết đến, với hơn 40 triệu lượt khách mỗi năm.

Trước khi đơn giản hóa cuộc sống, tôi từng mua sắm điên cuồng đến nỗi căn hộ nơi tôi ở muốn nổ tung vì hết chỗ chứa. Tôi gần như gia nhập đội ngũ hàng ngàn người thuê kho chứa mỗi năm. Năm 2009, có hơn 50 ngàn kho chứa cá nhân ở Mỹ. Mang con số đó ra so sánh trong bối cảnh lúc bấy giờ, Mỹ có chưa tới 13 ngàn cửa tiệm McDonald's và chỉ khoảng 11 ngàn cửa tiệm Starbucks. Năm 2009, Hiệp hội Kho chứa Cá nhân cho biết năm trước đó, người Mỹ trả hơn 22 tỷ đô-la để chứa đồ trong 213 triệu mét vuông kho. Khó mà hình dung ra con số lớn đến như vậy. Hãy nghĩ theo hướng này - giờ đây mỗi một người dân Mỹ, nam có, nữ có,

và cả trẻ con, đều có thể đứng vừa trong kho chứa cùng lúc. So sánh kho chứa này với các nước khác trên thế giới thì còn rõ hơn. Nước Mỹ có hơn 50 ngàn kho chứa, Canada khoảng ba ngàn, và Úc khoảng một ngàn.

Năm nào cũng vậy, vào ngày Black Friday, hàng triệu người Mỹ dậy sớm xếp hàng bên ngoài các trung tâm mua sắm, thậm chí dựng lều ngủ trước một đêm, chỉ để mua được đồ với giá hời nhất. Tháng 11 năm 2010, mặc cho Đại Suy Thoái và số người thất nghiệp ở mức cao, số người Mỹ đi mua sắm vào cuối tuán sau Lễ Tạ ơn đạt mức kỷ lục. Có hơn 212 triệu người đến các trung tâm mua sắm vào ngày Black Friday, và bình quân mỗi người tiêu 365 đô-la. Đáng lưu ý, có hơn một ngàn người xếp hàng trước cửa hàng Gucci ở California, hơn bảy ngàn người xếp trước cửa hàng Macy's ở Manhattan, và hàng ngàn người đứng đợi trước các cửa hàng như Victoria's Secret, Best Buy, Kmart, và Walmart trên toàn quốc.

Năm đó, hàng trăm người dựng lều bên ngoài cửa hàng Best Buy ở California, và sáng hôm thứ Sáu, bãi đậu xe vương vãi đáy rác bao gồm hộp thức ăn nhanh và ly cà phê. Quản lý cửa hàng Nick Ramos nói với tờ New Times, "Ngoài kia nhìn như một khu ổ chuột vậy."

Có người bị thương trong ngày Black Friday là chuyện thường tình. Bạn có còn nhớ Jdimytai Damour, nhân viên của Walmart, bị giết chết hồi tháng 11 năm 2008 không? Tờ New York Times có viết, "Damour cố ngăn dòng người cuồn cuộn tì vào cánh cửa hai lớp kính trượt của cửa hàng. Sát giờ mở cửa là 5 giờ sáng, cánh cửa bị vỡ nát dưới sức nặng

của đám đông, ông Damour bị xô ngã xuống sàn và bị giẫm đạp."

Năm 2010, một người đi mua sắm tên là Target ở Buttalo, New York, được chờ thẳng đến bệnh viện sau khi bị đám đông giẫm đạp trong ngày Black Friday. Cửa hàng mở cửa lúc 4 giờ sáng và đám đông lao vào, hoàn toàn mất kiểm soát. Keith Krantz một người đi mua sắm bị thương, khi được đài truyền hình địa phương phỏng vấn, đã nói, "Ngay giây phút đó, tôi đã nghĩ là mình không muốn chết ở đây, trên cái sàn này. Chính xác là tôi đã nghĩ như vậy."

Tại sao người Mỹ lại mua sắm nhiều như vậy? Nhất là khi hậu quả mang lại là nợ nần chồng chất? Nhiều người nghĩ mình không bị quảng cáo tác động, song nghiên cứu cho thấy bình quân mỗi năm, người Mỹ xem hơn ba ngàn mẩu quảng cáo, và bị những thông điệp ấy ảnh hưởng một cách sâu sắc. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng mua sắm khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc, tuy nhiên, đó chỉ là cảm giác vui sướng trong thoáng chốc. Điều đó có nghĩa là khi bạn mua một đôi giày mới, một chiếc áo mới, một bộ ghế da đắt đỏ, hoặc bất cứ thứ gì lọt vào mắt, thì chẳng bao lâu sau, niềm vui bạn có được từ việc mua sắm đó sẽ lụi tàn. Rồi bạn quay lại trung tâm mua sắm để mua thêm thứ khác.

Kết quả thế nào? Rốt cuộc là chúng ta mua lấy nợ nần, theo đúng nghĩa đen. Lấy ví dụ, với mức lãi suất thẻ tín dụng trung bình là 14%, các gia đình Mỹ chi trả 2.240 đô-la hàng năm chỉ để giữ cho khoản nợ không bị phình to ra. Đừng nói đến chuyện trả dứt nợ. Như nhiều người Mỹ khác,

tôi từng rơi vào cảnh nợ nần, cố gắng làm việc nhiều giờ hơn, chăm chỉ hơn, cũng chỉ vừa đủ sống vì đã trót chi tiêu quá nhiều cho xe cộ, nhà ở. Lúc ấy, tôi mới nhận ra, những thứ mình sở hữu sở hữu mình.

Chi Phí Cảm Xúc Của Nợ Nần

Con đường đưa tôi trở thành nô lệ của của cải vật chất đi xuyên qua nợ nần. Tôi mua sắm bằng thẻ tín dụng - như mua thêm bình cắm hoa tô điểm cho cái bàn cà phê mới. Tôi sớm nhận ra mỗi lần mua một ít nhưng cộng dồn lại thành ra rất nhiều, cả về số tiền lẫn thời gian bỏ ra. Giữ gìn mấy món đồ mới đó cũng thật mất công sức. Rồi đến lúc nhận hóa đơn thẻ hàng tháng, tôi lại hốt hoảng sợ hãi. Bụng sôi òng ọc còn đầu nhức như búa bổ.

Logan và tôi luôn thanh toán hóa đơn thẻ tín dụng. Nhưng rồi chúng tôi chẳng còn lại gì trong tài khoản ngân hàng, và vòng quay cứ thế lặp lại mỗi tháng.

Hàng loạt nghiên cứu đã chứng minh rằng nợ nần gây tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần con người. Tiến sĩ Sonja Lyubomirsky chỉ ra trong quyển The How of Happiness (Cách Thức Hạnh Phúc), "theo đánh giá, khả năng con người mắc bệnh trầm cảm ngày nay cao gấp mười lần so với thế kỷ trước." Bà tiếp tục, "15% dân số Mỹ (và 21% nữ giới) sẽ bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong đời." Dĩ nhiên, có một số yếu tố dẫn đến trầm cảm, nhưng vào năm 2007, Viện Tâm thần học ở London đã nghiên cứu mối liên kết giữa nợ nần với chứng trầm cảm và phát hiện ra rằng nợ nần có thể gia tăng nguy cơ mắc chứng trầm cảm và lo âu, bất kể thu nhập cao hay thấp.

Chuyện này thì cũng dễ hiểu. Áp lực làm việc không ngừng nghỉ để trả hết nợ nần, khoản vay mua xe, và các khoản thế chấp là vô cùng mệt mỏi. Thêm vào đó, cảm giác thiếu thốn, thất vọng và xấu hổ thường gắn liền với nợ nần.

Vào tháng 7 năm 2008, một phụ nữ 53 tuổi ở Massachusetts tên là Carlene Balderrama đã suy sụp khi căn nhà bị tịch thu. Bà giấu nhẹm vấn đề tài chính với chồng và tự trách mình về khả năng quản lý ngân sách gia đình yếu kém. Một tiếng rưỡi trước khi căn nhà bị mang ra bán đấu giá, bà đã dùng súng săn của chồng để tự sát. Cũng trong tháng đó, một người đàn ông 62 tuổi ở New Jersey tên là Emilio Saladriagas đã quá hoang mang trước thông báo chậm thanh toán mà ông vừa nhận được đến nỗi ông vào cửa tiệm Rent-A-Center ở địa phương và châm lửa tự thiêu. Đây là những phản ứng cực đoan, song quả thật, chính cảm giác căng thẳng do mắc nợ ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của chúng ta.

Trong quyển The Gifts of Imperfection (Món Quà của Sự Không Hoàn Hảo), Tiến sĩ Brené Brown thu thập hơn mười ngàn câu chuyện về sự hổ thẹn và dễ bị tổn thương. Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Brown, khi không mở lòng chia sẻ về những vấn đề của mình, chúng ta trở nên "tê liệt vì tuyệt vọng, hoang mang, bất an, ngờ vực bản thân đến nỗi không tài nào hành động theo cách mà ta biết là tốt nhất cho mình." Chẳng hạn, tôi biết rõ cách thức quản lý tiền hiệu quả - tôi có bằng cử nhân kinh tế học và từng làm việc ở vị trí quản lý đầu tư - nhưng trong nhiều năm, tôi quản lý tài chính cá nhân quá kém. Thay vì chia sẻ về vấn đề của

mình, tôi kìm nén cảm xúc bằng cách mua sắm, dẫn đến việc khủng hoảng tinh thần và cãi vã liên miên với chồng. Như Tiến sĩ Brown đề cập, ngay cả khi bạn biết điều gì tốt nhất cho bản thân, thì cũng khó mà hành động theo đó. Chúng ta đang sống trong nền văn hóa tiêu dùng vốn tác động đáng kể đến kiểu mẫu hành vi của chúng ta. Trong quyển Branded Nation (Xứ sở Thương James Twitchel có viết, "nhiều điều chúng ta học được về chính ta và nền văn hóa của ta đến từ những câu chuyện quảng cáo mang tên thương hiệu" và "mười phán trăm trong số từ vựng của đứa trẻ lên hai là tên các nhãn hàng."

Bệnh trầm cảm và những hệ lụy của nó chỉ là một trong những cái giá phải trả của việc mua sắm quá khả năng thanh toán. Một cái giá phải trả nữa ẩn đằng sau đó là sự lựa chọn hạn hẹp, bắt nguồn từ việc làm dài giờ hơn và vất vả hơn để trả nợ. Bill McKibben, trong quyển Deep Economy (Nền Kinh Tế Ẩn Sâu) chỉ ra rằng "càng làm nhiều giờ, bạn càng ít hài lòng với cuộc sống cho dù kiếm được nhiều tiền hơn." Vì sao như thế? Bất luận chúng ta kiếm được bao nhiêu tiền chăng nữa, nền văn hóa tràn ngập quảng cáo cũng sẽ khiêu khích ta mua sắm ngày càng nhiều và nhiều hơn nữa, cuốn ta vào vòng xoáy nợ nần. Thật vậy, trong quyển The Overworked American (Người Làm Quá Sức), Juliet Schor cho thấy con người phản ứng với "cuộc sống làm việc căng thẳng bằng cách mua sắm thả ga... Hơn 30 năm qua, mức tiêu thụ bình quân trên đầu người đã tăng gấp đôi."

Mua sắm "thả ga" có cái giá của nó - không còn được tự do lựa chọn. Một khi đã rơi vào vòng xoáy làm việc-ăn xài, bạn sẽ khó mà thoát ra được. Bạn muốn đổi nghề ư? Muốn bớt thời gian làm việc để huấn luyện cho đội bóng của con? Quay lại trường học? Tham gia tình nguyện ở hội bảo vệ động vật địa phương? Nghỉ phép dài ngày? Dành ra mỗi ngày một tiếng đồng hồ để tập thể dục? Có thêm thời gian ở bên gia đình và bạn bè? Nếu bạn vướng vào nợ nần và đang cật lực làm việc để có tiền thanh toán đống hóa đơn chất cao từ tháng này sang tháng khác, thì những thứ kể trên cũng trở nên xa xỉ vượt quá khả năng của bạn.

Một cái giá phải trả khác nữa là tác hại đối với cộng đồng và các mối quan hệ cá nhân. Trong quyển Bowling Alone (Chơi Bowling Một Mình), Robert Putnam chỉ ra rằng các hoạt động cộng đồng của người dân khắp nước Mỹ đang suy giảm đáng kể, chủ yếu là do tăng giờ làm việc và tình trạng dân cư chuyển ra sống ở vùng ngoại ô. Nếu bạn đang dành hai tiếng mỗi ngày để đi đến sở làm và về nhà, giống như tôi trước kia, và làm thêm giờ để thanh toán nợ nần, thì thật khó mà vun đắp tình bạn, gắn kết mật thiết tình cảm gia đình, hoặc tham gia các hoạt động xã hội. Putnam cũng lập luận rằng khi ít tham gia vào các hoạt động cộng đồng, con người có khuynh hướng giải trí một mình, như chơi video game, xem ti-vi - những hoạt động làm bào mòn xã hội hơn nữa.

Câu Chuyện Của Tôi:
Nợ Nần, Đơn Giản Hóa Cuộc Sống, Và Ước Mơ

Từ hồi còn bé, tôi đã muốn có một ngôi nhà ở ngoại ô với máy giặt và máy sấy khô quần áo riêng, một căn bếp rộng rãi để nấu những bữa ăn thịnh soạn, và một phòng cho khách ngủ lại. Mùa xuân năm 2003, khi mới hơn 20 tuổi, tôi khao khát mãnh liệt một ngôi nhà như thế; nên tôi và chồng mới cưới, Logan, đã nói với nhau rất nhiều về ngôi nhà mơ ước ấy.

Tôi nghĩ sở hữu một ngôi nhà sẽ là một kế hoạch nghỉ hưu tuyệt vời, và các đồng nghiệp của tôi cũng nghĩ như vậy. Trong suốt hai năm 2003 và 2004, tôi tham gia chương trình đào tạo quản lý trong ngành quản lý đầu tư, và tất cả đồng nghiệp cũng như giám sát viên làm chung với tôi đều cho rằng mua nhà là sự đầu tư xứng đáng. Để theo đuổi ước mơ và cơ hội đầu tư này, Logan và tôi bắt đầu tìm đọc các tạp chí nhà đất trong vùng và xem quảng cáo trên các trang mạng để tìm nhà.

Một người bạn và cũng là đồng nghiệp của tôi, Janet, mới vừa xây xong một ngôi nhà tuyệt đẹp ở ngoại ô thành phố Sacramento, California. Màu sắc và thiết kế cực kỳ ấn tượng. Tôi muốn thứ mà Janet có. Căn hộ nhỏ bé của chúng tôi dường như quá nhỏ và chẳng là gì so với ngôi nhà hoàn hảo của Janet, với tủ quán áo đồ sộ, phòng làm việc trong nhà, và nhà bếp hiện đại. Tôi nôn nóng muốn trở thành thành viên câu lạc bộ những người có nhà riêng.

Thế nhưng, kế hoạch của chúng tôi có vấn đề. Khi tính toán tài chính, chúng tôi nhận thấy không thể mua nổi kiểu nhà tôi muốn. Trước khi tôi tốt nghiệp đại học năm 2005, chúng tôi đã mắc nợ 30 ngàn đô-la - bao gồm khoản nợ tiền

học và tiền mua xe - và lãi suất mua nhà còn cao hơn tiền thuê nhà hiện tại của chúng tôi nữa! Chúng tôi không hề đơn độc. Theo một khảo sát về các khoản vay, sinh viên thường tốt nghiệp đại học với khoản nợ 24 ngàn đô-la, chưa tính nợ thẻ tín dụng. Ví dụ, tờ USA Today cho biết bình quân, mỗi sinh viên chưa tốt nghiệp gánh khoản nợ thẻ tín dụng hơn 3.000 đô-la. Năm 2008, "sinh viên năm cuối có ít nhất một thẻ tín dụng trung bình thường mắc nợ 4.138 đô-la khi tốt nghiệp, tăng 44% so với năm 2004."

Khi hiểu được tình thế trước mắt, tôi hoàn toàn suy sụp. Tôi thấy mình thất bại, bởi lẽ chúng tôi không thể nào mua nổi ngôi nhà mơ ước. Tôi cũng cảm thấy tức giận, bởi tôi đã tự đào hố nợ chôn mình cho dù cố gắng làm việc cật lực. Mặc dù có việc làm, nhưng Giấc mơ Mỹ dường như quá xa vời với chúng tôi.

Suốt hai năm 2003 và 2004, tôi vẫn tràn trề tinh thần lạc quan, nếu không muốn nói là hào hứng. Làm việc trong ngành quản lý đầu tư không phải là thứ tôi luôn ao ước, song đó là cơ hội để tìm hiểu thêm về mảng kinh tế tài chính. Thêm nữa, công việc ấy còn giúp tôi trả bớt nợ tiền học. Đó là công việc mà một người trưởng thành có trách nhiệm sẽ chấp nhận làm, và gia đình cũng khuyến khích tôi tiếp tục làm cho công ty ấy. Nhưng mà, di chuyển quá nhiều, ngồi xe quá lâu khiến tôi bị đau lưng, tăng cân và thụ động. Môi trường văn phòng cũng gây ảnh hưởng tiêu cực, và tự bản thân công việc không cho tôi cảm giác mình đang tạo sự khác biệt trong thế giới này. Lúc tan sở về nhà, tôi chẳng buồn nhấc tay chân ra ngoài đi dạo. Thay vào đó,

tôi chỉ ngồi ì trên ghế xem ti-vi hoặc đi mua sắm. Tôi cảm thấy đỡ mệt hơn khi thả lỏng và không nghĩ đến muộn phiền.

Tôi biết mình phải cảm thấy hạnh phúc và cực kỳ may mắn. Tôi lấy được người mình yêu, có một căn hộ hai phòng ngủ tuyệt vời trong một khu an ninh, một tủ đầy quần áo, và một chiếc xe tốt. Tôi không thể hiểu được lý do tại sao mình lại cảm thấy quá đỗi chán chường như vậy. Tôi không còn biết vui sống là gì nữa.

Khi bắt đầu học đại học năm 1998, mục tiêu của tôi là làm việc cho một tổ chức thiện nguyện. Kiếm thật nhiều tiền không phải là ưu tiên hàng đầu của tối. Tôi chỉ muốn giúp đỡ những ai có hoàn cảnh kém may mắn hơn. Nhưng giờ đây, tôi đang ở một nơi mà của cải vật chất và nợ nần đang làm chủ cuộc đời tôi. Tôi luôn cho rằng mình thông minh và có năng lực, nhưng tôi bắt đầu nghi ngờ liệu mình có thật sự như vậy không. Nếu thông minh, sao tôi lại mắc kẹt trong vòng xoáy làm việc-tiêu xài, với một căn hộ khổng lồ chất đầy những món tôi không thật sự mong muốn? Như Will Rogers nói, "Quá nhiều người tiêu tiền họ chưa kiếm được, mua sắm những thứ họ chẳng muốn có, gây ấn tượng với những người họ không ưa." Lời nhận xét đó miêu tả về tôi một cách hoàn hảo. Tôi đang sống để phụng sự cho của cải vật chất. Hậu quả là tôi đánh mất tự do, nguồn năng lượng, và cảm giác được là chính mình, bởi tôi ít kết nối với cộng đồng và gia đình.

Chuyện Này Xảy Ra Thế Nào?

Nghiên cứu chỉ ra rằng con người ngày càng quan tâm sâu sắc đến việc người khác nghĩ gì về mình. Tôi cũng bị lệ thuộc vào địa vị và của cải vật chất hơn tôi nghĩ. Người ta muốn chứng minh cho mọi người xung quanh thấy họ thành đạt, và tài sản là minh chứng cho địa vị xã hội của họ. Tác giả Juliet Schor cho biết nhà cửa, quần áo và xe cộ là "bộ ba hữu hình" của của cải vật chất. Đây là những thứ chúng ta thấy được khi gặp gỡ người khác, và một cách vô thức, ta dùng của cải vật chất để đánh giá địa vị của một người.

Trong quyển Luxury Fever (Cơn sốt Xa Hoa), Robert Frank cho rằng cơn mê của cải vật chất của chúng ta vượt xa hơn mục đích "bằng chị bằng em". Frank và các học giả khác cho rằng con người sắm sửa nhà cửa, xe cộ, và quần áo không chỉ để gây ấn tượng với người khác mà còn để tưởng thưởng cho mình vì đã nỗ lực làm việc và để chiều chuộng bản thân. Bảy năm trước, tôi đã làm đúng điều mà Frank nói: mua đồ để tự thưởng cho mình vì đã chăm chỉ làm việc và để tạo ấn tượng với người khác. những người hàng xóm, đồng nghiệp, và bạn bè của tôi, ai ai dường như cũng có một cuộc sống không chê vào đâu được. Họ có thu nhập kép, sống trong những ngôi nhà bề thế, sở hữu những chiếc xe sang trọng; vẻ ngoài của họ toát lên sự vương giả, hạnh phúc, giao thiệp rộng. Tôi cũng ao ước những thứ đó.

Ngưỡng mộ những người thành công chẳng có gì là sai. Tuy nhiên, nghiên cứu chỉ rõ rằng việc "nhìn lên" (như "Cô ta kiếm nhiều tiền hơn tôi", "Anh ta có con xe tốt hơn") có thể dẫn đến cảm giác thiếu tự tin, chán nản và khổ sở. Nghiên cứu chứng minh rằng bạn không thể nào cảm thấy

vừa ganh tỵ vừa hạnh phúc cùng lúc, và chắc chắn là tôi không hạnh phúc.

Tôi cảm thấy mình xứng đáng được thưởng vì đã làm việc hết mình. Nhưng tự thưởng bằng của cải vật chất lại chẳng khiến tôi vui, bởi tôi không xử lý những cảm xúc ẩn sâu bên dưới. Thật vậy, trong quyển Stuff (của cải Vật Chất), tác giả ước lượng 6% người Mỹ trưởng thành nghiện mua sắm. Số liệu đó cho thấy có hơn 14 triệu người Mỹ đến các cửa hàng mua sắm để giải tỏa cơn giận, sự căng thẳng, nỗi chán chường, những suy nghĩ dằn vặt, cảm giác lo âu, và nỗi cô đơn. Tôi không mắc chứng nghiện mua sắm, nhưng tôi xem việc mua sắm là cách trốn tránh những rắc rối mà tôi đang phải đối mặt.

Lấy ví dụ, năm hai mươi mấy tuổi, tôi chết mê chết mệt kim cương, vấn đề này càng trở nên tệ hơn khi Logan và tôi bàn chuyện kết hôn. Tôi dành hàng giờ ngắm nhìn những cuốn quảng cáo trang sức, rồi lén đi đến trung tâm mua sắm để tìm ra chiếc nhẫn đính hôn hoàn hảo. Cuối cùng, Logan mua cho tôi một chiếc nhẫn đính hôn nạm một viên kim cương tuyệt đẹp, nhưng tôi vẫn thèm muốn chiếc nhẫn khác to hơn đính ba viên kim cương. Một người bạn vừa kết hôn có chiếc nhẫn kim cương lớn hơn cái của tôi, thế là tôi khao khát có một chiếc đẹp giống vậy.

Tôi thuyết phục Logan rằng mua một chiếc nhẫn mới cũng không quá đắt, và tôi sẽ lấy làm hạnh phúc vì điều đó. Thế là chúng tôi đổi chiếc nhẫn đính một viên kim cương sang chiếc đính ba viên, và mua cả nhẫn cưới kim cương nữa! Không đủ tiền mua nhẫn, chúng tôi phải cà thẻ tín

dụng - tổng cộng là bốn ngàn đô-la. Chúng tôi tính là sẽ trả tiền thẻ tín dụng sau này.

Kể lại chuyện chiếc nhẫn kim cương làm tôi thấy ái ngại. Sao tôi lại muốn chiếc nhẫn đến mức đó cơ chứ? Ngẫm lại, tôi cho rằng hẳn là do tôi khao khát muốn cho người khác thấy chúng tôi "có khả năng" chi trả và rằng tôi "xứng đáng" có chiếc nhẫn này. Tôi đã làm việc cật lực, thế nên tôi cho rằng việc "chiều chuộng" bản thân bằng một chiếc nhẫn kim cương to đùng thì cũng hợp lẽ. Tuy nhiên, lần mua sắm quá tay đó khiến chúng tôi đã nợ càng thêm nợ; nó trói tôi vào công việc tôi không thích; và nó khiến vị hôn phu của tôi có cảm giác anh không mua nổi cho tôi niềm vui mà anh thấy tôi xứng đáng có được.

Bây giờ, khi nhìn chiếc nhẫn cưới, tôi không nghĩ đến ngày vui trọng đại của cuộc đời mình và tình cảm vợ chồng son sắt. Thay vào đó, tôi nghĩ đến cái cách tôi chạy theo của cải vật chất thuở ấy. Tôi không đeo chiếc nhẫn ấy nữa, bởi nó gợi tôi nhớ đến một "Tammy xưa cũ". Sau vài năm cân nhắc, rốt cuộc tôi cũng quyết định bán chiếc nhẫn đi. Số tiền bán được chúng tôi sẽ gởi vào tài khoản tiết kiệm hoặc làm từ thiện.

Lối Thoát

Để thoát khỏi vòng xoáy làm việc-tiêu xài, Logan và tôi tự vấn bản thân: Chúng tôi muốn nhận được gì từ cuộc đời này? Chúng tôi sẽ trả hết nợ bằng cách nào? Điều gì khiến chúng tôi hạnh phúc? Chúng tôi có thể giúp đỡ người khác ra sao? Chúng tôi bắt đầu bàn đến việc đơn giản hóa cuộc sống để tăng cường sức khỏe và cải thiện tình hình tài

chính. Logan thật sự hào hứng về cách sống giản đơn, và tôi có thể thấy anh suy nghĩ rất nhiều. Một tối nọ, lúc đang trò chuyện thân mật ở bàn ăn, Logan đề nghị, "Sao mình không chuyển sang căn hộ một phòng ngủ nhỉ? Nếu chuyển đến sống gần chỗ làm của em hơn, em sẽ không phải lái xe hoặc lo đón tàu. Vợ chồng mình sẽ tiết kiệm được rất nhiều tiền."

Tôi chậm rãi đặt ly rượu xuống bàn rồi nói, "Một phòng ngủ sao mà vừa chứ! Đồ đạc của mình nhiều lắm! Với lại, cha mẹ đến thăm thì ngủ ở đâu? Ngủ ngoài phòng khách sao? Không được đâu!"

Nỗi thất vọng hiện rõ trên gương mặt Logan. Anh thở dài, bình tĩnh nói, "Cứ thử đi em, để xem mình có muốn sống trong một căn hộ nhỏ hơn hay không. Không có chuyện gì xảy ra đâu. Chúng ta sẽ để dành được một khoản tiền, và sẽ bỏ bớt một số món khi dọn nhà. Ngoài ra, mình cũng ít khi có khách đến ngủ qua đêm. Khi chuyển đến chỗ mới, mình sẽ nhường phòng ngủ của mình cho khách, còn hai vợ chồng mình sẽ ngủ ở phòng khách."

Cuộc đối thoại này diễn ra hồi cuối năm 2004, ngay trước khi tôi nghỉ việc trong ngành quản lý đầu tư. Thời điểm đó, tôi không hứng thú với việc đơn giản hóa cuộc sống, cũng chưa từng nghe đến những ngôi nhà nhỏ. Tôi phản đối ý tưởng bỏ bớt đồ đạc và thay đổi một số thứ để trả bớt nợ nần, nhưng Logan liên tục thúc đẩy tôi.

Những lời Logan nói nghe hợp lý, nhưng nghĩ đến việc tối giản cuộc sống khiến tôi bất an. Người khác sẽ nghĩ gì? Tôi không muốn họ nghĩ chúng tôi nghèo (dù chúng tôi

nghèo thật), và tôi cảm thấy sống đơn giản là một bước lùi thật dài. Tôi vẫn còn mơ mộng mua được một ngôi nhà ở vùng ngoại ô. Ý tưởng mang đồ đi cho hội từ thiện nghe có vẻ ngớ ngẩn. Chúng tôi tốn biết bao nhiêu tiền để tậu mấy thứ này - sao lại mang đi cho cơ chứ?

Nhưng trên hết, tôi không tin là chúng tôi có thể sống được trong căn hộ một phòng ngủ. Căn hộ hiện giờ đã chất đầy đồ đạc. Để giúp tôi bớt lo, Logan đề nghị mang đi cho tất cả ngăn chứa đồ trong tủ quần áo của anh, cái bàn vẽ, và cả bàn làm việc xấu xí của anh nữa, thứ mà tôi rất muốn quẳng đi từ ngày đầu tiên bước chân vào căn hộ. Không cần nói, ý tưởng mang đồ của Logan đi cho cũng hấp dẫn đó chứ.

Tôi cảm tưởng như Logan mới chính là người dư thừa đồ đạc và khiến nhà cửa chật chội. Tôi nhanh chóng nhận ra sự thật ngay khi phân loại đồ đạc. Tôi cũng có cả đống đồ không dùng đến. Chẳng hạn như hồi còn học trung học và đại học, tôi thường xuyên đi trượt tuyết và có cả một bộ sưu tập áo len dài tay. Đếm nhanh thì có hơn 50 cái cả thảy, xếp đầy một bên tủ. Tôi nhủ thầm, cái quái gì thế này - 50 cái áo len dài tay? Tôi cần mỗi ngày một cái áo khác nhau trong gần hai tháng liền ư? Mà tôi có còn đi trượt tuyết nữa đâu.

Trong lúc dọn đồ, tôi bắt đầu có cảm giác như đang sống trong một kho chứa khổng lồ. Chúng tôi thậm chí còn không sử dụng hết những thứ mình có. Nó chỉ làm choáng chỗ trong nhà. Nhà có một tủ đựng bộ chén dĩa Trung Hoa và một tủ khác đựng tách cà phê. Chúng tôi ít khi dùng tới

bộ chén dĩa, và thật sự thì một cặp vợ chồng cần bao nhiêu tách cà phê chứ?

Dù đã bàn đến việc dọn bớt đồ đạc nhiều lần, nhưng tôi vẫn chưa yên tâm rằng căn hộ một phòng ngủ có đủ chỗ cho chúng tôi. Trước lúc chuyển đi, chúng tôi quyết định xem căn hộ hai phòng ngủ như là căn hộ một phòng ngủ trong vài tháng. Giống kiểu rèn luyện để chạy đường dài. Và tôi hết sức bất ngờ khi chúng tôi thật sự làm được! Sau một thời gian, căn phòng trống trở nên thừa thãi. Nếu chúng tôi không dùng đến, sao phải trả tiền cho nó?

Giành Lại Sự Tự Do

Cuối năm 2004, tôi bỏ ngành quản lý đầu tư và học cao học ngành giáo dục. Năm 2005, tôi tham gia các hoạt động tình nguyện một cách đều đặn, và đầu năm 2006, tôi nhận công việc mới, tư vấn cho nạn nhân của các vụ phạm tội. Trong suốt giai đoạn này, chúng tôi mang hết món này đến món kia đi cho và đến năm 2006, chúng tôi chuyển từ căn hộ rộng 111 mét vuông hai phòng ngủ sang căn hộ 74 mét vuông một phòng ngủ ở Davis, California. Chuyển đến sống ở một nơi nhỏ hơn giúp chúng tôi tiết kiệm hai trăm đô-la mỗi tháng và có động lực dọn dẹp chỗ ở gọn gàng, ngăn nắp.

Chúng tôi phát hiện ra rằng mang đồ đi cho và sống trong một không gian nhỏ hơn giúp chúng tôi có thêm tự do khi không bị ngụp lặn trong đống đồ tạp nham thừa thãi. Mang đồ cho hội từ thiện còn mang đến cảm giác mãn nguyện hơn nữa. Logan thậm chí bán chiếc xe Ford Ranger nhỏ màu xanh dương của anh vào mùa xuân năm 2004.

Nhiều người họ hàng tưởng chúng tôi bị điên và ngăn chúng tôi không cho đi đồ đạc trong nhà. Một người nói, "Con không nên làm như vậy, vì con có nhiều thứ đáng giá. Cứ để đó, phòng khi con cần dùng đến."

Lúc chuẩn bị chuyển nhà lần đầu năm 2006, chúng tôi lưỡng lự không biết nên giữ lại hay cho đi một số thứ. Khi không quyết định được, Logan và tôi động viên lẫn nhau. Chúng tôi hỏi nhau: lần gần nhất anh mặc cái quần này là khi nào? Cái này có làm em vui không? Em có định đan len nữa không? Chúng tôi lập hẳn một danh sách những điểm hữu ích/không hữu ích cho món đồ đó. Quan trọng hơn, chúng tôi nhắc nhau nhớ rằng đơn giản hóa cuộc sống là hướng đến sự tự do: không vướng bận của cải và không lâm vào cảnh nợ nần.

Ngày nay, Logan và tôi sống đơn giản hơn những gì tôi mường tượng được, hơn những gì tôi nghĩ mình có thể. Nhưng đó là cả một quá trình; không phải chuyện xảy ra trong một ngày một đêm. Giai đoạn đầu, tôi tìm đọc nhiều về cách sống giản đơn và cách người khác bỏ đi những thứ không cần thiết trong cuộc đời họ. Việc làm này giúp tôi phá vỡ lớp vỏ bọc chủ nghĩa tiêu thụ. Sau cùng, phải mất 5 năm bỏ bớt đồ và ba lần chuyển chỗ ở, chúng tôi mới vui sướng đến được đây - một ngôi nhà trên xe, rộng khoảng 12 mét vuông. Khi mới bắt đầu cuộc hành trình này, căn hộ của chúng tôi rộng hơn chỗ ở hiện tại gấp năm lán. Có thể bạn tự hỏi, sao lại cực đoan đến thế?

Tôi tán thành suy nghĩ của Jay Shafer về việc thu nhỏ không gian sống. Shafer điều hành công ty Tumbleweed

Tiny House, và trong bộ phim TINY, anh nói, "Tài sản lớn nhất ta có được khi sống trong một ngôi nhà nhỏ là sự tự do. Thế giới trở nên rộng lớn hơn nhiều khi ta thu hẹp không gian sống, bởi ta có khả năng làm được nhiều thứ hơn bằng tiền và thời gian. Giờ đây, cả thế giới chính là phòng khách của tôi."

Vào dịp Lễ Tạ ơn năm 2011, tôi và mẹ có một cuộc trò chuyện thú vị về của cải vật chất. Theo một cách nào đó, bà nghĩ lối sống của chúng tôi là "cực đoan", nhất là khi chúng tôi tham gia vào cái gọi là Thử Thách 100 Món. Vài năm trước, Dave Bruno khởi xướng thử thách này (và viết sách về nó), ông muốn giảm đồ đạc cá nhân xuống còn ít hơn 100 món. Con số 100 nghe có vẻ nhiều, cho đến khi bạn cộng tất cả quần áo, sách báo, chén dĩa, dao nĩa, giày dép, v.v. lại với nhau, về cơ bản, mục tiêu của Dave khi đề xuất dự án này là hướng mọi người đến một cuộc sống giản dị, đồng thời suy xét về cái cách mà chủ nghĩa tiêu thụ tác động đến lựa chọn hàng ngày của chúng ta. Như tôi giải thích với mẹ, tôi đã có đủ. Tôi không còn muốn tự thưởng mình những chuyến mua sắm nữa.

Dĩ nhiên, "mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh", số lượng đồ đạc bạn có sẽ khác với những thứ tôi có. Do vậy, thu nhỏ và đơn giản hóa cuộc sống đối với bạn cũng mang ý nghĩa khác. Điểm mấu chốt không phải là đếm số lượng đồ mà là chú tâm đến những thứ bạn mang vào cuộc sống và những thứ bạn dùng trong sinh hoạt hàng ngày. Chẳng hạn, tôi mê đọc sách và mua sách mới liên tục. Trước đây, tôi giữ lại hết số sách đó. Nhưng giờ đây, tôi tặng hoặc bán lại sách

sau khi đọc xong. Quy tắc này tôi gọi là nhập-một-xuất-một. Mỗi khi mua một món mới, tôi mang một món cũ cho hội từ thiện.

Bạn không cần phải buộc mình ở trong một căn hộ bé xíu xiu hoặc chỉ có dăm ba món đồ để sống giản đơn. Thay vì vậy, hãy tìm hiểu cách thức kết hợp những quy tắc sống bình dị vào cuộc sống. Nếu bạn muốn "tự thưởng" cho mình vì đã làm việc chăm chỉ, đừng mua sắm thêm nữa; hãy chi tiền vào những trải nghiệm hoặc quyên góp cho từ thiện.

Tôi từng đấu tranh với quan điểm sống này trong nhiều năm liền. Mãi cho đến khi đọc được một quyển sách kinh điển có tên là Your Money or Your Life (Bạc Tiền Hay Cuộc sống) của Joe Dominguez và Vicki Robin, tôi mới xem lại cách mình tiêu tiền, hoặc, như hai tác giả gọi là "năng lượng cuộc sống". Họ nói rằng khi bạn bỏ tiền ra mua bất kỳ sản phẩm nào, hãy nghĩ xem bạn sẽ phải làm việc bao lâu để trả cho món đó.

Thay vì để đồ đạc chất bừa trong nhà, đánh cắp thời gian, và làm bạn rỗng túi, hãy để chúng phục vụ cho một mục đích cụ thể và mang đến cho bạn niềm vui. Nếu không như vậy, thì tức là của cải sở hữu bạn.

Những Hành Động Nhỏ

Sau đây là vài hành động nhỏ giúp tôi bỏ bớt được đồ đạc. Hy vọng nó giúp ích được cho bạn.

- Tránh xa khu trung tâm mua sắm. Tôi biết điều này nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng nó khó hơn bạn tưởng, nhất là khi bạn thích mua sắm. Với tôi, tránh xa khu mua sắm là hành động then chốt. Khi không đi mua

sắm nữa, tôi thôi mang về nhà những thứ không cần thiết hoặc không thật sự muốn. Nếu phải đến khu mua sắm, tôi lên danh sách các thứ cần mua và cứ thế mà làm.

- Phân loại đồ đạc, một cách chậm chạp. Nếu muốn dọn dẹp nhà cửa, quan trọng là bạn phải tiến hành từng bước nhỏ mỗi ngày. Tôi đề nghị là dọn một phòng trước, rồi chia đồ đạc vào nhóm bạn muốn giữ lại và nhóm bạn muốn cho đi. Quá trình này tốn thời gian nhưng hiệu quả. Thay đổi từ từ giúp bạn hình thành thói quen mới, và thói quen này có khả năng tồn tại lâu hơn là khi bạn thay đổi cái rụp.
- Tham gia Thử Thách 100 Món. Thử thách này giúp tôi nhận ra đâu là thứ mình thật sự cần trong cuộc sống. Bất luận bạn có bao nhiêu thứ, nó sẽ buộc bạn kiểm kê những thứ bạn sở hữu và xem xét chi tiết thói quen mua sắm của mình. Thử thách lớn nhất khi thực hiện việc này là cái gì nên tính và cái gì không nên tính. Nếu bạn tham gia, hãy nhớ rằng đây là thử thách của bạn và bạn có thể tạo ra nguyên tắc của riêng mình. Dave Bruno, người khởi xướng ra thử thách này, đã tính thư viện là một món! Ý tưởng này hoàn toàn ổn. Chủ yếu là bạn biết cách làm sao cho phù hợp với cuộc sống và nhu cầu của bạn.
- Viết xuống danh sách nỗi sợ của bạn. Ví dụ, khi mới đơn giản hóa cuộc sống, tôi sợ những điều người khác nghĩ về chúng tôi. Tôi không muốn tách biệt khỏi những người thân quen chỉ vì tôi không có lấy một

chiếc xe, không có một ngôi nhà bình thường, hoặc không có nhiều vật dụng trong nhà. Nỗi sợ này chẳng bao giờ thành hiện thực. Ban đầu, gia đình và bạn bè không biết nên nghĩ sao về quyết định của tôi, nhưng sau nhiều lần nói chuyện, họ đã ủng hộ tôi.

- Tìm kiếm mạng lưới ủng hộ. Đơn giản hóa cuộc sống là một chặng đường dài. Đừng làm khó bản thân nếu bạn đang gặp trở ngại trong việc giảm bớt đồ đạc. Hãy kiên nhẫn và tìm kiếm mạng lưới ủng hộ giúp bạn quyết tâm thực hiện. Viết blog về cuộc hành trình giúp tôi bám sát mục tiêu, bởi tôi có trách nhiệm với toàn bộ độc giả theo dõi trang blog. Họ ủng hộ tôi, và tôi muốn thành công! Bạn hãy cân nhắc việc viết blog kể về chuyến hành trình của bạn.

PHẦN 2 [ĐI TÌM HẠNH PHÚC BẰNG CÁCH SỐNG GIẢN ĐƠN]

CHƯƠNG 3: Thay Đổi Mối Quan Hệ Giữa Bạn Và Của Cải Vật Chất

Tôi tin việc xem xét tác động ngầm của tất cả những món đồ chúng ta sở hữu trong cuộc sống... là bước khởi đầu để thay đổi mọi thứ.

ANNIE LEONARD

Khi ngồi trong lớp Kinh tế học Cơ bản, tôi cựa quậy liên hồi trên ghế, cố ngăn cảm giác thôi thúc muốn chạy vòng quanh lớp. Thầy đang giảng về luật thương mại với chất giọng đều đều, dễ gây lơ đãng. Tuy thầy dạy thiếu nhiệt tình, trí tò mò trong tôi vẫn trỗi dậy khi thầy đề cập đến Tổng sản phẩm quốc nội (GDP). Thầy định nghĩa GDP là "chỉ số đo lường sự tăng trưởng kinh tế". Annie Leonard, tác giả quyển The story of stuff (Câu chuyện của Vật Chất), định nghĩa tăng trưởng một cách đơn giản là có mọi thứ nhiều hơn, "Nhiều của cải hơn. Nhiều tiền hơn. Đọc sao hiểu vậy, tăng trưởng có nghĩa là bành trướng ra."

Mặc dù ông thầy dạy Kinh tế học Cơ bản của tôi giảng bài một cách thờ ơ, nhưng chủ đề mà thầy trình bày thách thức tôi và khiến tôi muốn tìm hiểu thêm thông tin. Tôi bắt đầu đăng ký học thêm nhiều lớp kinh tế học cho vui, và cuối cùng, tôi tốt nghiệp chuyên ngành kinh tế học. Khi nghiên cứu sâu hơn, tôi nhận thấy một điều. Các thầy cô giảng giải rất nhiều về tầm quan trọng của việc tăng trưởng kinh tế, song họ ít khi nhắc đến hạnh phúc - những "vị giáo sư u sầu" dường như chẳng quan tâm gì lắm đến hạnh phúc. Tuy nhiên, khoa kinh tế học vẫn có một trường hợp ngoại lệ.

Một trong những người thầy mà tôi yêu quý, Giáo sư Michael Perelman, đã khuyến khích sinh viên chất vấn về những chính sách "bình thường". Thầy tập trung vào các chủ đề như hạnh phúc và chủ nghĩa tiêu thụ, và thầy biện luận rằng mô hình kinh tế dựa vào sự tăng trưởng liên tục không phải là một chính sách tốt. Vì sao ư? Giáo sư Perelman cho rằng GDP đã bỏ qua một vài chỉ số vô cùng quan trọng.

Chính trị gia Robert Kennedy đã lý giải vấn đề một cách thuyết phục, ông cho rằng GDP không tính đến "sức khỏe của con cái chúng ta, chất lượng giáo dục, hay niềm vui của bọn trẻ khi được vui chơi. Nó không bao hàm vẻ đẹp của thi ca hay sự bền vững của hôn nhân; trí tuệ sâu sắc của các cuộc tranh luận công khai hay tính liêm chính của các công chức. Nó không đo được tính dí dỏm cũng như lòng dũng cảm; trí khôn ngoan cũng như việc học hỏi tiếp thu; lòng trắc ẩn cũng như sự tận trung của chúng ta dành cho tổ quốc; tóm lại, nó đo lường mọi thứ, trừ những thứ khiến cuộc đời này đáng sống."

Vậy thì GDP đo cái gì? Sự tăng trưởng kinh tế dựa trên năng suất, sức tiêu thụ, dịch vụ, và thương mại dẫn đến những thứ như chiến tranh ở Iraq, tình trạng tràn dầu, phá rừng, chi phí đầu đạn hạt nhân, và tất cả những món đồ chúng ta mua ở trung tâm mua sắm.

Điều này đặt ra một câu hỏi lớn: Đo lường sự tăng trưởng để làm gì khi chúng ta không hề hạnh phúc? Trong quyển The End of Growth (Kết Cục của Sự Tăng Trưởng), Richard Heinberg viết, "Các nhà kinh tế học hầu như đều

tránh nhắc đến chủ đề hạnh phúc vì thiếu phương pháp đo lường hữu hiệu; tuy nhiên, trong những năm gần đây, 'các nhà kinh tế học hạnh phúc' đã tìm ra cách thức kết hợp khảo sát chủ quan với dữ liệu khách quan (dựa trên độ tuổi, thu nhập, trình độ học vấn) để cho ra kết quả nhất quán, tạo ra một chỉ số hạnh phúc quốc gia thiết thực."

Richard Heinberg tiếp tục giải thích rằng ngay trước cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008, các hộ gia đình ở Mỹ "chi gần 19% mức thu nhập sau thuế để trả nợ. Tổng nợ gia đình đạt mức cao nhất vào năm 2008 ngay trước cuộc khủng hoảng tài chính là 14 ngàn tỷ đô-la, so với giá trị toàn bộ nền kinh tế nước Mỹ trong cùng năm đó là 14,3 ngàn tỷ đô-la." Hèn chi mà các chứng căng thẳng, trầm cảm, lo lắng và phiền muộn ngày càng gia tăng. Không có gì ngạc nhiên khi biết rằng ngày nay mỗi hộ gia đình bình quân dành khoảng 20% mức thu nhập sau thuế để trả nợ.

Như Tim Kasser nói, "Các học giả từ hầu hết mọi ngành triết học và tôn giáo đều tuyên bố giống nhau rằng sự chú trọng vào của cải vật chất cũng như địa vị xã hội đã làm bào mòn những thứ có ý nghĩa trong cuộc sống." Thế nhưng, các thông điệp văn hóa luôn bảo mọi người rằng "nhiều hơn là tốt hơn" và rằng việc tiêu dùng hàng hóa sẽ khiến chúng ta cảm thấy mình thành công và quyền lực. Kết quả là chúng ta tận dụng bản thân hết cỡ. Tôi đã từng như thế, và tôi thấy bạn bè, người thân của tôi cũng vậy: dùng hết hạn mức thẻ tín dụng, thế chấp tài sản, và vay nợ lãi cao để mua sắm du thuyền, xe hơi, nhà ở, v.v. Logan và tôi lần đầu tiên suy xét về cách sống của mình ngay khi chúng

tôi lấy nhau năm 2003. Nhưng mãi cho đến khi tôi đến Chiapas, Mexico vào năm 2005, tôi mới thay đổi tư duy. Tôi thấy được mối liên kết giữa hành động cá nhân và nền kinh tế hạnh phúc được bàn luận trong các khóa học kinh tế mà mình tham gia.

Hướng Đi Mới

Một năm trước khi chuyển đến sống ở căn hộ mới nhỏ hơn, tôi quyết định nghỉ công việc trong ngành quản lý đầu tư. Logan và tôi lúc ấy mới đang bàn bạc về việc thu gọn và đơn giản hóa cuộc sống, nhưng tôi đã nhận ra rằng chìa khóa để nâng cao hạnh phúc cá nhân là đổi nghề và tìm một công việc ý nghĩa hơn. Vì lẽ đó mà đầu năm 2005, tôi tham gia công tác tình nguyện ở Mexico Solidarity Network (MSN) - một tổ chức ủng hộ dân chủ, công bằng kinh tế và quyền con người ở cả hai phía biên giới Mỹ-Mexico. Văn phòng chính của họ đặt ở Chicago, nhưng họ có tình nguyện viên khắp nước Mỹ, và tôi liên lạc với giám sát viên qua email và điện thoại.

Với vai trò là một tình nguyện viên, tôi bán những món hàng thủ công do nhóm Zapatista, một cộng đồng bản địa, làm ra. Chúng tôi làm việc với một nhóm thợ nữ, được gọi là Women of Dignity (Phụ nữ Tự trọng), chuyên sản xuất bằng tay các mặt hàng như vòng tay, áo, túi xách, bao gối và chăn. Người ta gọi nhóm Zapatista bằng nhiều cái tên, từ cộng sản cho đến người hùng thời hiện đại, tùy vào quan điểm và tư tưởng chính trị. Kể từ năm 1994 đến nay, Zapatista không ngừng đấu tranh giành quyền kiểm soát

nguồn tài nguyên địa phương, đặc biệt là đất đai, và họ được một số tổ chức như MSN ủng hộ.

Mỗi sáng thứ Bảy, tôi đều uể oải bò khỏi giường, pha cà phê và chất lên chiếc Honda station Wagon một va-li đầy những món hàng thủ công đẹp mắt, rồi lái thẳng đến khu chợ quê, bày hàng lên chiếc kệ nhỏ để bán các thứ như cà phê, quần áo may tay, trang sức kết tay, sách truyện, và một số mặt hàng thủ công khác. Tiền bán hàng được gởi lại cho nhóm Zapatista để chi tiêu vào các chương trình cộng đồng, bao gồm giáo dục và chăm sóc y tế.

Logan ủng hộ các hoạt động tình nguyện của tôi và thường giúp tôi bán hàng. Rồi một ngày nọ, tôi nói với anh rằng tôi muốn đến thăm Mexico một chuyến.

"Em muốn đi đâu?!" Logan kêu lên.

"Đến bang Chiapas phía nam Mexico. Em mới nhận được email của một thành viên MSN. Cô ấy nói họ sắp dẫn một phái đoàn đến Oventic, một trong những cộng đồng Zapatista. Nó gần San Cristobal de las Casas. Em thấy chuyến đi này sẽ rất tốt cho công việc tình nguyện mà em đang làm."

Logan thở dài nói, "Anh không biết nữa, Tammy à. Anh biết em rất quan tâm đến các nền kinh tế khác nhau, và anh ủng hộ hầu hết những triết lý của nhóm Zapatista, nhưng Chiapas là một bang được quân sự hóa cao. Anh nghĩ em đi đến đó chẳng an toàn chút nào. Với lại, mình còn một khoản nợ khá lớn từ hồi sinh viên. Em không nghĩ mình nên trả hết nợ nần trước khi bỏ tiền cho một chuyến đi xa sao?"

Tôi tròn mắt nói, “Sao cũng được. Em không quan tâm đến khoản nợ ấy. Lúc nào mà mình chẳng mắc nợ, nên thôi, cứ đi. Đây là cơ hội có một không hai, và em thấy nó không nguy hiểm như anh nghĩ đâu. Ngoài ra, em đã quyết định rồi. Anh đi hay không thì em cũng đi.”

Mặc dù cãi nhau về chuyến đi, nhưng tôi nghĩ là anh sẽ đi cùng tôi. Và tôi đã đúng. Tôi còn nhớ như in những lời anh nói với tôi, “Nhiều lúc em cứng đầu ghê gớm. Anh thấy lo về chuyến đi này, nhưng nếu ở nhà thì anh còn lo lắng hơn, nên thôi anh đi cùng em vậy.”

Nếu suy nghĩ thực tế, chắc hẳn chúng tôi nên ở nhà và tập trung dọn bớt đồ, trả bớt nợ. Nhưng Logan bảo tôi rằng từ trước tới nay, anh chưa bao giờ thấy tôi để dành tiền cho bất cứ việc gì. Càng hiểu thêm về nhóm Zapatista, tôi càng xét lại mối quan hệ giữa mình với của cải vật chất, với hạnh phúc, và với cả cách tôi dùng các kỹ năng của mình để tạo nên sự khác biệt cho thế giới.

Một Thế Giới Khác

Khi chúng tôi bay đến thành phố Mexico, cuối cùng tôi cũng hiểu được điều mà Logan muốn nói khi anh bảo Mexico là một bang được quân sự hóa cao - chưa đến Chiapas mà chúng tôi đã thấy cảnh sát đeo súng máy rảo khắp sân bay. Hồi còn bé tôi từng ra khỏi nước Mỹ, nhưng lúc lớn thì chưa. Nhìn thấy vũ khí quân đội xuất hiện nhan nhản đúng là sốc thật.

Trong lúc đợi chuyến bay rời thành phố Mexico, chúng tôi gặp một số tình nguyện viên khác và trò chuyện với nhau. Chẳng mấy chốc, chuyến bay cất cánh, và trước khi

kịp nhận ra, chúng tôi đã đáp xuống Tuxtla Gutiérrez, Mexico. Jennifer, một thành viên MSN, cho biết taxi sẽ đón chúng tôi ở sân bay. Chúng tôi đợi ở đó ít nhất là một tiếng đồng hồ, nhưng không có chiếc taxi nào xuất hiện. Emilio, một anh chàng bác sĩ thực tập nói thạo tiếng Tây Ban Nha, trấn an chúng tôi. Cậu ấy bảo chúng tôi có thể đón xe buýt đến San Cristobal để gặp nhóm tình nguyện viên còn lại; chỉ cần đón xe từ sân bay ra trạm xe buýt thôi.

Emilio trình bày hoàn cảnh với một người đàn ông lớn tuổi; ông ấy đồng ý chở chúng tôi đến trung tâm thành phố mà chỉ lấy ít tiền. Ông len lỏi vượt qua mấy chiếc xe khác trên đường như tay đua thứ thiệt, và tôi tưởng mình sắp chết đến nơi. Để tự làm mình phân tâm, tôi tập trung vào luồng không khí ấm áp, trong lành đang phả vào mặt. Quan sát kỹ hơn khi đi xuyên qua thành phố, tôi thấy những túp lều cũ nát người ta gọi là nhà và lũ trẻ chừng 5 tuổi đang bán kẹo và mấy món hàng thủ công hai bên đường.

Tất cả điều này làm tôi muốn khóc, bởi tôi chợt nhận ra trước đây mình ích kỷ biết bao. Là một phụ nữ Mỹ da trắng, thuộc tầng lớp trung lưu, được hưởng nhiều quyền lợi, tôi đã dành nhiều năm tháng cuộc đời mình để chạy theo của cải vật chất và không ngừng thèm muốn nhiều hơn. Tôi quá quan tâm đến hạnh phúc của riêng mình đến nỗi quên rằng còn bao nhiêu người trên thế giới đang chịu đau khổ vì thiếu thốn đủ bề.

Chiếc xe đột ngột dừng lại, kéo tôi ra khỏi luồng suy nghĩ. Đã đến lúc phải chuyển sang xe buýt. Trên xe buýt ngột ngạt, trán và lưng tôi lấm tấm mồ hôi, nhưng cảnh

đồng quê thì đẹp tuyệt vời. Chiếc xe từ từ ôm cua qua đường núi. Càng lên cao, địa hình càng dốc. Khi xe bò lên núi, chúng tôi băng qua những trang trại nhỏ. Tôi ngạc nhiên khi thấy những người nông dân nơi đây sáng tạo đến mức nào; họ trồng bắp thành từng hàng trên sườn đồi dốc, và những chú bò đứng gặm cỏ ngay chỗ dốc cheo leo.

Lúc tiến vào San Cristobal, tôi càng thêm biết ơn Emilio. Logan và tôi chỉ biết lõm bõm tiếng Tây Ban Nha, và nếu không có Emilio, chúng tôi sẽ chẳng bao giờ đến được đây. Chúng tôi gõ cửa, Jennifer xuất hiện. Cô nói, “Tôi bắt đầu thấy lo cho các bạn đây. Taxi đến trễ à?”

Emilio có vẻ bối rối, “Tài xế taxi không hề xuất hiện. Chúng tôi đi nhờ xe vào thành phố, rồi đón xe buýt.”

“Ồ không! Tôi đã trả tiền cho tài xế trước khi ông ta rời San Cristobal mà. Chắc lão lấy tiền rồi trốn luôn rồi. Tôi rất xin lỗi các bạn. Cũng mừng là các bạn đã đến nơi an toàn. Vào nhà đi nào!"

Chúng tôi vào nhà họp bàn về lịch trình tuần sau. Kế hoạch là ở lại San Cristobal ít ngày tới, nghe vài bài giảng rồi đến làng Zapatista ở Oventic. Đêm đầu tiên ở San Cristobal, chúng tôi chủ yếu đi bộ vòng vòng, khám phá và ngắm người qua lại. Thành phố này là một khối kiến trúc cổ kính, đậm chất Tây Ban Nha. Những ngôi nhà mái ngói đỏ, những con đường lát sỏi, và nhiều căn hộ khách sạn hai tầng có ban công sắt trồng hoa.

Trong chuyến đi, tôi nhận ra rằng đây là lần đầu tiên tôi đi “du lịch bụi”. Dầu cho cuộc hành trình chỉ vỏn vẹn vài tuần, nhưng nó mở ra cho tôi một thế giới mới và một cách

sống mới. Tôi nhận ra việc buông bỏ đồ đạc cá nhân dễ dàng biết mấy. Tôi không cần nhiều như tôi tưởng, và tôi thấy biết ơn vì chỉ mang theo một cái ba-lô bên mình. Trước chuyến đi, Logan và tôi bàn bạc rất nhiều về những thứ cần mang theo. Khi tôi cho Logan xem cái túi cắm trại tôi muốn đem theo, anh nhìn tôi nói, "Em không mang nó theo được!"

Tôi ấp úng. "Sao lại không?"

"Em yêu à, mình sẽ phải đi bộ rất nhiều. Em có thật sự muốn mang theo một cái túi khổng lổ để rồi phải kéo lê kéo lết nó trên đường không?"

Nghe theo lời khuyên của anh, tôi quyết định chi tiền mua một cái ba-lô, hơi tốn tiền một chút, nhưng mà rất xứng đáng. Bây giờ, ba-lô nằm trong nhóm những món đồ yêu thích của tôi, cùng với xe đạp, máy tính, máy ảnh. Nhiều tình nguyện viên khác mang vác rất nặng nề. Bạn của tôi, Rosalie, phải lôi cái va-li to đùng qua mấy con đường lát sỏi; bánh xe va-li không giúp ích gì nhiều trong hoàn cảnh này. Những tình nguyện viên đem theo nhiều hành lý khác cũng kêu ca, phàn nàn, bởi họ cảm thấy giống như "dân Mỹ", mang túi chất đầy những thứ không dùng đến.

Rốt cuộc cũng đặt chân đến Oventic, và tôi không biết điều gì đang chờ mình phía trước. Nghe những người Zapatista kể về cuộc đấu tranh giành các quyền cơ bản như sở hữu đất đai, chăm sóc y tế, giáo dục, thì khô khan. Tuy nhiên, bất chấp hoàn cảnh khó khăn, họ có vẻ hạnh phúc, thậm chí vui sướng. Tôi không muốn lãng mạn hóa cuộc

đấu tranh của họ, song họ có sự kết nối mạnh mẽ với cộng đồng khiến tôi thấy ganh tị. Lúc này, đây là thứ tôi muốn.

Ở Chiapas, tôi nhận thức rõ những quyền lợi kinh tế của mình. Người Zapatista còn không có lấy những "thứ cơ bản" trong cuộc sống của tôi, bao gồm căn hộ xa hoa, xe hơi, trang phục đắt tiền, ti-vi. Nếu người Zapatista có thể sống giản dị, vẽ những bức tranh tường tuyệt mỹ, và hạnh phúc ngay giữa cuộc chiến quân sự và chính trị chống lại chính phủ, thì một điều gì đó trong tôi phải thay đổi.

Trở Về Nhà

Được đặt chân đến Chiapas là một đặc ân. Không phải ai cũng có có cơ hội bay đến Mexico chỉ để "suy ngẫm lại" thế giới quan của mình. Nếu không ghé thăm Zapatista, tôi nghĩ chắc không đời nào tôi chịu sống một cuộc đời đơn giản và nghe lời Logan bỏ bớt đồ đạc. Chuyến đi này là bàn đạp hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn, một cuộc sống coi trọng sức khỏe, hạnh phúc và cống hiến cho cộng đồng, chứ không phải tích lũy của cải vật chất.

Dĩ nhiên, bạn không cần đi khắp thế gian để nghiền ngẫm lại thế giới quan. Bạn chỉ cần quyết tâm trở thành sự thay đổi bạn muốn nhìn thấy trên thế giới. Nghe hơi "sáo rỗng" nhưng đó là cách duy nhất để tạo ra sức tác động. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi nhận thấy việc chuyển sự tập trung từ của cải vật chất sang cộng đồng đã làm thay đổi nhận thức của tôi về thế giới. Lúc đến Zapatista, tôi đã gặp một nhóm người ý thức rõ chỗ đứng của họ, những thứ thuộc về họ; và họ tin tưởng mãnh liệt vào việc kiến tạo

một nền kinh tế địa phương vững mạnh. Họ không cần bất cứ thứ gì ngoài những gì họ đã có để thực hiện điều này.

Cộng đồng Zapatista gợi tôi nhớ đến quan niệm sống tốt của Alan Durning. Một câu mà Durning nói trong bản báo cáo của Viện Worldwatch đã ám ảnh tôi. Ông nói, "Chấp nhận và sống đủ, thay vì sống thừa mứa, giúp ta quay về cái gọi là, nói theo khía cạnh văn hóa, ngôi nhà của nhân loại: trở về truyền thống gia đình, cộng đồng, công việc tốt và cuộc sống tươi đẹp; trở về việc xem trọng kỹ năng, óc sáng tạo và sáng chế; trở về nhịp sống thư thái đủ để ngắm hoàng hôn và dạo chơi bên bờ biển; trở về một cộng đồng đáng gắn bó suốt đời; và trở về những nơi chốn đầy kỷ niệm về bao thế hệ sinh ra và lớn lên."

Những Hành Động Nhỏ

Khi bạn bắt đầu ngẫm lại mối quan hệ với của cải vật chất, hãy cân nhắc đưa những việc làm sau vào danh sách cần làm.

- Mang gọn nhẹ khi đi du lịch. Thay vì mang theo một va-li chất đầy đồ đạc cho chuyến đi hai ngày cuối tuần hay kéo dài cả tuần, hãy thử thách bản thân bằng cách chỉ mang một cái ba-lô thôi. Ghi nhận lại cảm xúc của bạn trong trải nghiệm này và những chuyện xảy đến trong chuyến đi. Nghe hơi "sến" nhưng hiệu quả đấy.
- Đợi ba mươi ngày trước khi mua sắm. Giờ đây, nếu quyết định mua một món đồ mới, tôi sẽ chờ khoảng ba mươi ngày (có lúc lâu hơn). Khoảng thời gian chờ này giúp tôi tránh việc mua theo cảm tính và thật sự

suy xét là mình có thật sự cần nó hay không. Ví dụ, gần đây tôi mới mua iPhone. Ngay từ lúc nó mới ra mắt vào năm 2007, tôi đã muốn lao ra khỏi nhà mua ngay một cái. Nhưng tôi đợi đến năm 2012!

- Áp dụng quy tắc "nhập-một, xuất-một". Ngoài việc chờ ba mươi ngày trước khi mua bất cứ thứ gì mới, tôi còn tuân thủ chặt chẽ quy tắc nhập-một, xuất-một. Mỗi khi mua một món mới, tôi đem một món gì đó cho hội từ thiện. Dù là mua một quyển sách, một cái áo len, hay một cái áo sơ-mi mới, tôi luôn tìm một món khác để cho đi.

CHƯƠNG 4: Sức Nặng Của Nợ Nần

Để thay đổi cuộc sống của một người, hãy bắt đầu ngay lập tức, làm hết sức, không có ngoại lệ.

WILUAM JAMES

Lúc ngồi trong xe và nhìn chằm chằm vào đuôi xe phía trước, tôi muốn hét lên. Tôi thấy chán chường, bế tắc, theo đúng nghĩa đen. Cơ thể và tâm trí tôi nặng trĩu, tựa như một cục gạch khổng lổ. Tôi đang tự giết mình do ngồi quá lâu, uống rượu quá nhiều, căng thẳng quá mức và nợ nần chồng chất. Hơn một năm qua, tôi cứ bị tắc đường tại cùng một chỗ, và cũng giống như những món nợ mà tôi đang gánh, việc này ngăn cản tôi đi đến nơi mong muốn.

Tôi chỉ còn biết cười chua chát trong tình cảnh này. Tôi đang làm việc trong ngành quản lý đầu tư, một công việc đề cao tầm quan trọng của việc đầu tư dài hạn, lập quỹ dự phòng khẩn cấp, trả dứt nợ thẻ tín dụng và nhận biết những chi phí vượt trội. Tôi chẳng làm theo bất kỳ lời khuyên cơ bản nào trong đây. Đời sống tài chính của chúng tôi giống một tủ quần áo chật cứng. Chúng tôi có quá nhiều tài khoản ngân hàng và quá nhiều thẻ tín dụng. Mọi thứ đều vô tổ chức và vượt tầm kiểm soát.

Logan và tôi đều cảm thấy quá tải và căng thẳng cực độ. Chất lượng cuộc sống của chúng tôi ngày càng giảm sút. Đó là vào năm 2004, và tôi hoàn toàn không thấy lối thoát. Món nợ 3.000 bảng Anh khi chúng tôi quyết định mua xe mới chính là giọt nước tràn ly buộc chúng tôi phải tuyên chiến với nợ nần.

Chiếc Xe Mới Toanh

Thời điểm đó là vào mùa hè ở Davis, bang California. Không khí nóng ẩm, nóng đến ngột ngạt. Trời nóng gắn 39°C và máy điều hòa bị hỏng. Không chịu nổi khi ở trong một căn hộ nóng hầm hập, Logan và tôi quyết định đi dã ngoại, bất chấp thời tiết. Nếu may mắn có gió thổi qua sân, chúng tôi sẽ thấy mát mẻ hơn.

Khu chung cư nơi chúng tôi ở có vài khoảng sân trồng cỏ để sẵn bàn ghế, nhưng chúng tôi chọn ngồi trên cỏ. Tôi trải tấm bạt (mới mua trong đợt quyên góp) ra rồi bày biện thức ăn lên, gồm bánh mì nóng, mấy quả dâu, việt quất, táo, phô-mai và một ít bánh quy. Ăn uống no nê, chúng tôi nằm trên tấm bạt, ngắm nhìn bầu trời xanh thẳm không một gợn mây. Ngoại trừ trời nóng ra thì đây là một buổi chiều thứ Bảy tuyệt vời.

Thế rồi, tôi nói đến chuyện mua một chiếc xe hơi mới, và báu không khí giữa chúng tôi thay đổi hẳn. Chúng tôi đã có hai chiếc xe, nhưng xe tôi đi đã cũ và không an toàn, nên tôi muốn đổi chiếc mới. Nhưng một chiếc xe mới sẽ khiến chúng tôi nợ càng thêm nợ. Vợ chồng tôi bắt đầu cãi nhau. Tôi nói, "Chúng ta cũng có thể mua xe mới mà. Dù sao mình cũng mắc nợ cả đời còn gì. Chẳng có cách nào để em trả hết món nợ hồi sinh viên. Với lại, ai cũng bảo mình cần một chiếc xe mới đó thôi. Ngay cả bố em cũng nói mình nên xem xét chuyện mua xe!"

Logan đáp, "Lý do mua xe mới nghe thật hết nói nổi."

"Nhưng còn công việc của em thì sao? Em cần một chiếc xe an toàn để đi làm."

“Anh không biết, Tammy à. Mình tính thử chi phí xem rồi quyết định nhé em.”

Tối đó, chúng tôi so sánh chi phí mua xe mới với chi phí giữ lại xe cũ, rồi kết luận rằng mua xe mới đỡ tốn hơn chạy xe cũ. Xe cũ đã qua hai đời chủ, dàn lạnh hư rồi, và còn phát sinh nhiều vấn đề khác. Những chuyện này làm chúng tôi tốn thời gian, công sức và tiền bạc. Hơn nữa, có một lần xe cũ bị hư trên đường cao tốc, làm tôi phải đứng bên vệ đường dưới trời nắng nóng để đợi xe tải đến kéo. Tôi chẳng còn dám lái chiếc xe này nữa. Mua chiếc mới nghe hợp lý hơn. Ít ra, đó là cách chúng tôi biện minh cho số tiền sẽ bỏ ra.

Thay vì tiếp tục tranh cãi về các chi phí, chúng tôi quyết định thử một cách khác. Để cảm thấy yên tâm về khoản nợ, chúng tôi viết ra mục tiêu của mình. Chúng tôi vô tình thực hiện một hành động có ý thức gọi là “Những Cái Tôi Tốt Nhất Có Thể” - viết mục tiêu vào sổ tay. Theo các nhà nghiên cứu, viết ra mục tiêu giúp bạn hình dung rõ cuộc sống tương lai. Chúng tôi nhận ra việc theo đuổi ước mơ mà không nặng gánh nợ nần sẽ dễ dàng hơn nhiều. Ví dụ, tôi muốn nghỉ việc, nhưng chỉ khi nào trả được hết nợ, mơ ước ấy mới trở thành hiện thực.

Liệt kê các khoản chi phí là một phần quá trình triển khai kế hoạch trả nợ. Khi chốt ngân sách và thói quen tiêu dùng, chúng tôi nhận ra khoản hao tốn nhiều nhất, còn hơn cả tiền thuê nhà, chính là chi phí xe hơi. Con số thật sự gây sốc! Tổng số tiền trả góp, trả lãi, bảo hiểm và phí bảo trì là mười ngàn đô-la mỗi năm, trên mức trung bình quốc gia.

Câu lạc bộ xe hơi AAA ước tính hàng năm, bình quân mỗi người Mỹ dành khoảng chín ngàn đô-la, tức 20% tổng thu nhập, để trả các khoản phí liên quan đến xe hơi.

Bỏ xe hơi là phần khó nhất trong quá trình thu gọn cuộc sống, và chúng tôi đã làm việc đó qua nhiều giai đoạn. Trước hết, Logan bán chiếc Ford Ranger cũ của anh vào cuối năm 2004; sau đó, sang năm 2006, tôi bán chiếc Honda station Wagon cũ, và chúng tôi mua chiếc Honda Fit màu xanh. Việc mua xe mới, trớ trêu thay, lại là nguyên nhân khiến chúng tôi đi đến quyết định rằng để thay đổi cuộc sống và hiện thực hóa ước mơ, chúng tôi phải không dùng tới xe hơi.

Đạp Xe Đến Tự Do Tài Chính

Tôi tưởng không có xe hơi chắc sẽ khổ sở lắm, nhưng hóa ra không đến nỗi tệ. Logan đạp xe đến trường, và tôi bắt đầu ghen tỵ khi thấy anh vui thích với việc đó. Nhờ vậy mà tôi ít lái xe hơn. Từ năm 2006 đến đầu năm 2007, lúc chúng tôi còn sống ở Davis, tôi bắt tàu điện Capitol Corridor Amtraks xuống Sacramento, rồi đi bộ khoảng 1,5 km đến văn phòng. Đi như vậy thì chậm hơn 15 phút, nhưng đó là một cách tuyệt vời để khởi đầu một ngày mới. Tôi vận động được một chút và còn tiết kiệm 200 đô-la phí đậu xe hàng tháng! Thay vì không nhúc nhích được vì kẹt xe, tôi đi bộ và đạp xe, nhờ thế mà tôi vui vẻ hơn, thoải mái hơn, và còn nâng cao lòng tự trọng. Các nghiên cứu đã chứng minh những gì tôi trải nghiệm. Vận động vừa đủ làm giảm căng thẳng và khiến bạn thấy hạnh phúc hơn.

Thật vậy, chúng tôi lái xe ít đến nỗi tôi bắt đầu gọi AAA thường xuyên để được hướng dẫn khởi động xe. Bởi vì xe vẫn còn tương đối mới, nên tôi không hiểu được vì sao nó không nổ máy vào buổi sáng. Người thợ máy ở đại lý phân phối trong vùng giải thích rằng thời gian tôi lái xe không đủ để sạc pin. Có vẻ là tôi cần lái ra xa lộ nhiều hơn.

Bước tiếp theo dần trở nên rõ ràng. Vào năm 2007, chúng tôi chuyển đến Sacramento, bán chiếc Honda Fit, và chuyển sang cuộc sống không có xe hơi. Để đáp ứng nhu cầu đi lại hàng ngày, Logan và tôi đi xe đạp hoặc sử dụng phương tiện công cộng. Lúc tôi còn học đại học hoặc mới chân ướt chân ráo vào ngành quản lý đầu tư, đạp xe để được tự do tài chính chưa bao giờ gọn lên trong tâm trí tôi. Tỏi luôn cho rằng sở hữu xe hơi là nhu cầu cơ bản. Tôi "cần" xe hơi để đi làm và về nhà. Tôi chưa bao giờ tưởng tượng đến cảnh mình ghé cửa hàng tạp hóa bằng xe đạp, đi cắm trại cũng bằng xe đạp, và tìm thấy niềm vui thú mà không nhờ đến động cơ đốt trong.

Mặc dù giờ đây, chúng tôi không có xe hơi nhưng vẫn thuê xe khi đi đâu đó dài ngày. Zipcar là một dịch vụ dùng xe chung. Để lái xe, chúng tôi chi trung bình khoảng 1.500 đô-la mỗi năm cho Zipcar (bao gồm phí hàng tháng và tiền thuê xe). Không sở hữu xe hơi không phải là sự lựa chọn dành cho tất cả mọi người, nhưng giảm bớt việc sử dụng xe hơi (và gánh nặng tài chính) bằng cách sở hữu ít xe hơn hoặc sử dụng dịch vụ thuê xe thì đáng để cân nhắc.

Ý tưởng dùng chung, thú vị thay, được giới kinh doanh tán đồng. Tôi hỏi Lisa Gansky, tác giả quyển The Mesh: Why

the Future of Business is Sharing (Mắt Lưới: Vì Sao Tương Lai của Kinh Doanh Là Dùng Dịch Vụ Chung) về lý do tại sao việc dùng dịch vụ chung lại quan trọng đến vậy. Cô bình luận, "Những công ty chuyên cho thuê phương tiện chuyên chở như RelayRides, GetAround và Spride ở Mỹ, cũng như WhipCar ở Anh, đều sử dụng công nghệ cho phép bạn sử dụng và thuê xe của hàng xóm trong lúc họ không dùng xe. Điều này tạo ra nhiều tiện ích hơn cho cộng đồng vì sẽ giảm đi lượng xe đậu ở bãi. Thứ hai, dùng chung xe tạo ra mối ràng buộc giữa người sở hữu và người thuê. Thứ ba, những người sử dụng dịch vụ này sẽ có thêm một khoản thu nhập khoảng 300 đến 750 đô-la mỗi tháng."

Gansky nói tiếp, "Cùng một chiến lược này áp dụng cho nhà ở, văn phòng, cửa hàng, đất đai, mái nhà, dụng cụ, và thời trang cao cấp... Sự hấp dẫn của lối sống ít thiên về vật chất hơn được thúc đẩy khi chúng ta chỉ có thể sử dụng hàng hóa và dịch vụ vào lúc ta muốn và cần đến nó. Chúng ta đang xếp giá trị của vật chất ngang hàng với chi phí sử dụng. Sự cân bằng này tự nhiên sẽ tạo ra một lối sống ít thiên về vật chất hơn, so với lối sống tích trữ cao độ mà ta vẫn đang cố gắng khắc phục."

Quyết định di chuyển bằng xe đạp và các phương tiện đi lại khác đã thay đổi cuộc sống của chúng tôi theo hướng ngày một tốt hơn. Tuy nhiên, đó là một quá trình từng bước một, bắt đầu bằng việc đánh giá tình huống, rồi tìm ra những phương thức hiệu quả, sáng tạo để giảm bớt các chi phí nổi trội. Nếu bạn mắc nợ, đừng quá khắt khe với bản thân. Bạn không hề đơn độc. Khi Logan và tôi đi từng bước

nhỏ, tôi bắt đầu viết blog về lối sống giản đơn. Tôi tìm thấy một trang blog có tên Zen Habbits của Leo Babauta; tác giả cũng đang cố gắng trả hết nợ nần, sống đơn giản và đổi nghề. Câu chuyện của anh giúp tôi viết nên một câu chuyện mới.

Leo Babauta:
Phương Pháp Hòn Tuyết Nợ

Leo nói rằng năm 2005 là một năm tồi tệ nhất trong đời anh. Leo thổ lộ, "Thời gian đó, tôi sống đắp đổi qua ngày. Tiền tôi kiếm được không đủ xài." Leo phải xoay sở vừa nợ lớn lẫn nợ nhỏ: hóa đơn khám bệnh, tiền trả góp xe và nợ thẻ tín dụng. Chủ nợ còn gọi đến nhà yêu cầu anh thanh toán, và anh chẳng bao giờ trả kịp. Anh cho biết, "Hóa đơn cứ chất cao dần, và chúng tôi còn phải nuôi con nhỏ. Đó là khoảng thời gian u ám trong đời tôi. Một trong những khoảnh khắc tồi tệ nhất là khi tôi cạn sạch tiền trong ngân hàng và chúng tôi cần thức ăn. Thế là tôi đành phải lấy tiền trong ống heo tiết kiệm của bọn trẻ. Dĩ nhiên là sau đó tôi trả lại tiền cho con, nhưng cảm giác đó thật kinh khủng. Tôi biết nhiều người còn khổ hơn thế, nhưng với tôi, đó là khoảng thời gian thật sự tệ hại."

Tôi hỏi Leo cách anh xoay sở để thoát khỏi nợ nần. Anh giải thích, "Khi mới bắt đầu đơn giản hóa cuộc sống, tôi bỏ hút thuốc, nhưng tôi cũng xử lý các món nợ trong khoảng thời gian ấy. Khi viết ra chi phí và thu nhập, tôi thấy rõ ràng là thu nhập không đủ. Vì thế, chúng tôi bắt đầu liệt kê mọi khoản nợ. Đáng sợ nhưng là một việc cần thiết. Tôi phải cầm máu [tài chính]." Leo và vợ theo dõi chặt chẽ các

khoản chi tiêu, cắt bỏ những khoản thừa. Họ không ra ngoài ăn nữa, pha cà phê ở nhà thay vì mua bên ngoài, cắt luôn thuê bao truyền hình cáp và các dịch vụ khác. Tất cả những hành động nhỏ này là bước đi đúng hướng tạo tác động lớn sau này.

Leo cùng vợ cũng bán bớt một trong số hai chiếc xe. Việc này khó hơn nhiều so với việc cắt thuê bao. Nhà Babauta có sáu đứa trẻ và đi lại bằng một chiếc xe thoạt đâu cũng bất tiện, nhưng rồi mọi việc trở nên dễ dàng hơn khi họ quen với thói quen mới. Cuối cùng, họ quyết định bán luôn chiếc xe còn lại, và giờ đây, cả nhà Leo chẳng cần đến chiếc xe nào cả.

Gia đình Babauta bỏ hết xe hơi được là vì họ sống ở San Francisco, nơi có lợi thế về hệ thống giao thông công cộng. So ra, những cư dân ngoại thành không dễ đón xe hay đi bộ, nên họ sẽ tốn một khoản phí. Theo một bài báo đăng trên tạp chí The Atlantic hồi năm 2011, "Gia đình nào sống gần các khu di chuyển chủ yếu bằng xe hơi phải chi một số tiền nhiều hơn đáng kể cho phương tiện đi lại, dẫn đến việc còn ít tiền dùng vào dịch vụ chăm sóc y tế, thức ăn và các chi tiêu trong nhà khác."

Tôi hỏi Leo việc chuyển từ lối sống vật chất sang lối sống đơn giản ảnh hưởng bọn trẻ ra sao. Leo phát hiện "việc sống đơn giản và tìm cách tằn tiện chi tiêu làm gắn kết lại tình cảm gia đình một cách bất ngờ. Ngay cả khi không mắc nợ, tôi vẫn sẽ đơn giản hóa cuộc sống. Tất thảy những gì chúng tôi mang đến cho gia đình mình là tự do và bình dị."

Thay vì mất thời gian ở khu mua sắm, hai vợ chồng anh chơi đùa với các con ở ngoài trời. Họ chơi đá bóng ở sân sau, đọc sách và chơi cờ cùng nhau. Leo đúc kết, "Bạn sẽ luôn xài tiền nếu đến khu mua sắm. Đó là nơi được thiết kế để bạn phải móc hầu bao ra."

Leo nói rằng đơn giản hóa cuộc sống cho bọn trẻ thì "dĩ nhiên là khó hơn, nhưng không phải là 'không thể'. Nếu bạn không tin mình làm được, thì chắc chắn bạn sẽ không làm được. Tôi có sáu đứa con nhỏ và bỏ đi được rất nhiều thứ - chúng tôi thường xuyên nói chuyện với các con về việc có quá nhiều đồ đạc và những thứ chúng thật sự cần dùng."

Với Leo, đơn giản hóa cuộc sống là một quá trình diễn ra từ từ, có tác dụng nâng cao chất lượng cuộc sống gia đình cũng như giảm chi phí sinh hoạt. Anh nhấn mạnh, "Bạn trao đổi với con, ngày qua ngày, chứ không phải là một sớm một chiều. Tôi cũng cố gắng làm gương và cho các con thấy rằng không cần phải có nhiều đồ đạc mới thấy hạnh phúc. Quan trọng nhất, bạn không nên xếp lịch dày đặc cho bọn trẻ - chúng không cần đến lớp, chơi thể thao, tham gia câu lạc bộ và các hoạt động khác để bận rộn cả ngày. Tốt hơn là hãy dành nhiều thời gian cho bọn trẻ mặc sức chơi đùa, tưởng tượng và thư giãn. Những lúc gia đình quây quần bên nhau, với tôi, cũng quan trọng - hãy giảm bớt công việc để có thời gian dành cho gia đình."

Leo đã đơn giản hóa cuộc sống và thoát khỏi nợ nần ra sao? Ngoài việc theo dõi và cắt giảm chi phí sinh hoạt, Leo còn áp dụng "phương pháp hòn tuyết nợ". Anh học phương pháp này từ Dave Ramsey, tác giả sách và là người dẫn

chương trình trên radio. Phương pháp hòn tuyết nợ khá đơn giản, về cơ bản, bạn trả mỗi lúc một khoản nợ, bắt đầu với khoản nợ nhỏ, rồi dần chuyển sang khoản nợ lớn hơn. Sức đẩy từ việc trả hết mỗi khoản nợ mang đến cho gia đình Leo niềm hy vọng và những bước hành động cụ thể để tiếp tục nỗ lực.

Leo cũng tăng thêm thu nhập bằng cách làm việc tự do. Khi trang blog của anh bắt đầu hái ra tiền, anh trả được nợ nhanh hơn. Trang blog Get Rích Slowly (Làm Giàu Từ Từ) của J. D. Roth viết về để tài "tài chính cá nhân hợp lý", là một trong những nguồn cảm hứng lớn nhất của Leo. Leo nói, "Nếu bạn đang cố gắng trả hết nợ, hãy kết nối với một hoặc hai blogger cũng đang gặp phải trở ngại này. Trang blog của J.D đã đưa ra những lời khuyên hợp tình hợp lý. Bằng cách chia sẻ câu chuyện của bản thân trên trang Zen Habits, tôi đã đền đáp điều mà J.D. trao tặng cho tôi." Leo khích lệ mọi người chia sẻ câu chuyện của mình bằng cách viết blog, và tôi tán thành. Viết về cuộc hành trình của mình thật sự hữu ích, bởi câu chuyện sẽ tiếp sức cho bạn và giúp ích cho người khác, đồng thời đó còn là cách nhìn lại những lựa chọn trong cuộc sống của bạn.

Như Leo nói, "Thoát khỏi nợ nần và đơn giản hóa cuộc sống là hai mặt của một đồng xu. Thoát khỏi nợ nần nhờ sống đơn giản, sống đơn giản giúp tôi thoát khỏi nợ nần. Sống đơn giản là một lối sống tuyệt vời, bởi bạn chú trọng vào những thứ có ý nghĩa nhất với bạn, và bạn nhận ra rằng những thứ khác - như nhà cao cửa rộng, xe mới và những bộ quần áo hợp mốt - đều không quan trọng. Mua sắm

những thứ ấy chỉ là cách gây ấn tượng với người khác, và khiến bạn chuốc lấy lo âu, căng thẳng, hao tốn thời gian, tiền bạc. Giờ đây, tôi sống một cuộc sống mà tôi làm những thứ mình đam mê, bao gồm viết lách, đọc sách và quây quần bên vợ con. Tôi giàu có về thời gian và các mối quan hệ. Vì có thêm thời gian, các mối quan hệ của tôi tốt đẹp hơn nhiều. Hiện tại tôi hạnh phúc hơn nhiều."

Những Hành Động Nhỏ

Sau khi áp dụng vài bí quyết và phương pháp trong chương này, Logan và tôi đã trả hết món nợ ba mươi ngàn đô-la và còn dành dụm mua được ngôi nhà nhỏ mà chúng tôi hiện sống. Trong suốt quá trình ấy, tôi trở nên vui vẻ hơn nhiều. Hãy xem xét áp dụng những bí quyết sau vào cuộc sống của chính bạn, sử dụng những bí quyết hiệu quả và loại bỏ những cái không hiệu quả. Như Mark Twain từng nói, "Hai mươi năm sau, bạn sẽ thấy thất vọng bởi những việc bạn không làm hơn là những việc bạn đã làm. Vậy nên, hãy tháo dây thừng. Hãy chèo thuyền ra khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Hãy thám hiểm. Hãy mơ ước. Hãy khám phá."

- Sử dụng tiết kiệm hoặc thôi sử dụng thẻ tín dụng. Bỏ bớt thẻ, chỉ chừa lại một hoặc hai thẻ thôi, và chớ nên sử dụng cho các chi phí hàng ngày. Mức độ tiện dụng của thẻ có thể khiến bạn lắm đường lạc lối, vì thế, nếu phải dùng đến thẻ tín dụng, hãy chắc rằng bạn đã suy xét kỹ càng về khoản chi tiêu ấy. Ví dụ, bạn khó mà thuê được xe nếu không có thẻ tín dụng.
- Xóa bỏ những chi tiêu không cần thiết, cắt giảm các

chi phí lớn là cách nhanh nhất để bạn trả hết nợ nần, nhưng lại là cách khó nhất. Tuy nhiên, loại bỏ những thứ không cần thiết nhưng ít tốn kém hơn cũng quan trọng và hữu ích tương đương. Có thể bạn khó mà sống thiếu xe hơi/xe máy, nhưng bạn còn tiết kiệm được bằng nhiều cách khác như thôi ăn tiệm, ngưng mua sắm quần áo, cắt các dịch vụ thuê bao. Hãy thay đổi các thói quen của bạn: thay vì ngồi xem truyền hình cáp và uống rượu ở quán bar, hãy đi bộ, đọc sách ở thư viện và tự nấu ăn ở nhà khi tiếp đón bạn bè.

- Lập bảng dự toán chi tiêu. Bạn cần biết mình chi cho việc gì và làm thế nào để trả hóa đơn hàng tháng. Việc lập bảng dự toán chi tiêu giúp giảm bớt căng thẳng và gia tăng hạnh phúc; ít nhất thì bạn cũng biết mình hy sinh những thứ nhỏ để đạt được mục đích lớn - kiểm soát tài chính. Hãy bắt đầu bằng cách xem lại các khoản chi phí cốt lõi và lên kế hoạch chi tiêu cho những thứ ấy. Hãy đảm bảo bạn tính tiền nhà, tiền chợ, tiền điện nước, rồi bạn mới biết mình có thể chi thêm (hoặc để dành) bao nhiêu mỗi tháng. Đừng quên xem xét các chi phí đặc biệt, hoặc những chi phí phát sinh mỗi năm một lần, đại loại thế. Một số tháng sẽ tốn kém hơn những tháng khác, chẳng hạn như chúng ta cần để dành tiền để đi thăm họ hàng vào dịp lễ Giáng sinh.
- Coi lại thái độ của bạn đối với tiền bạc. Mỗi người có những thái độ khác nhau về tiền bạc, nợ nần và thu

nhập. Thái độ đó ảnh hưởng đến chuyện bạn khó hay dễ thực hiện một cuộc sống đơn giản, sạch nợ. Những nguyên tắc hàng đầu về tiền bạc của bạn là gì? Tiền đóng vai trò ra sao trong cuộc sống của bạn? Mức thu nhập của bạn có nói lên con người bạn và quan điểm của bạn về thành công không?

- Tăng thu nhập. Rõ ràng là nếu thu không đủ chi, thì chỉ có một giải pháp là bạn phải kiếm thêm tiền. Hãy tìm cách để kiếm thêm một ít.
- Lập quỹ dự phòng. Hãy nghĩ đến việc gửi tiết kiệm một số tiền nhỏ hàng tháng. Đó là một chính sách bảo hiểm tuyệt vời. Ví dụ, khoản "bảo hiểm" này giúp tôi bớt căng thẳng, kể từ bây giờ, bất cứ khi nào có chi phí phát sinh bất ngờ, tôi biết mình có thể thanh toán thay vì ghi nợ thẻ.
- Tự thưởng. Trả dứt nợ mất một khoảng thời gian dài, vì thế hãy tự thưởng cho mình trong quá trình ấy, như đạp xe đi dạo, tản bộ hoặc mua một ly cà phê. Hãy đặt ra những cột mốc và có những món quà đặc biệt dành cho mình khi đạt được nó.

CHƯƠNG 5: Bán Đi Những Thứ Có Thể Bán, Cho Đi Những Thứ Còn Lại

Tôi vẫn đang cho đi những thứ mình có và thấy nhẹ nhàng hơn mỗi ngày.

COURTNEY CARVER

Tôi hiện sống trong một ngôi nhà nhỏ di động, rộng chưa tới 12 mét vuông. Hãy thử đo diện tích tương đương trong nhà bạn, và hình dung cảnh sống trong khoảng không gian đó, chưa nói đến việc nhét hết đồ đạc của bạn vào. Khi Logan và tôi lần đầu bàn đến việc chuyển sang sống trong một ngôi nhà bé xíu hồi năm 2007, tôi còn không biết việc đó có khả thi hay không.

Nhưng tôi đã làm được. Trong suốt quá trình, tôi phải bỏ đi rất nhiều thứ, và tôi biết việc từ bỏ những món đồ mình sở hữu khó khăn đến nhường nào. Ngay cả bây giờ, trong tôi vẫn văng vẳng tiếng nói, "Đừng có cho thứ đó! Có ngày sẽ cần đến thôi!" Vấn đề là, cái "ngày sẽ cần đến" đó có thể chẳng bao giờ đến, và trong lúc chờ đợi, những món đồ đó làm giảm giá trị ngày hôm nay của bạn.

Một phần quan trọng trong quá trình đơn giản hóa cuộc sống là giảm bớt đồ trong nhà. Hãy nghĩ đến việc bạn mất bao nhiêu thời gian để tích góp, giữ gìn đồ đạc. Hãy nghĩ đến việc bạn mất bao nhiêu thời gian để lau chùi, dọn dẹp và sắp xếp đồ đạc. Ngay cả khi bạn chỉ dành khoảng 10 tiếng mỗi tuần để làm việc đó, thì mỗi năm cũng mất đến 520 tiếng. Thay vì thế, bạn có thể sử dụng thời gian ấy vào việc gì? Công tác tình nguyện? Hay ở cạnh những người thân yêu? Hay tập trung làm những gì mình thích? Khi bỏ đi

những thứ thừa thãi, bạn sẽ thấy nhẹ nhàng hơn, tự do hơn. Bạn sẽ có thêm thời gian cho những người và những việc thật sự làm bạn hạnh phúc. Hồi năm 2005, khi mới bắt tay thực hiện lối sống đơn giản, tôi không chịu bỏ bớt đồ đạc trong nhà, nhưng rồi tôi lại thấy yêu thích việc này bởi nó mang đến cho tôi niềm hạnh phúc vô ngần. Khi dọn bớt đồ đạc, bạn sẽ thấy vui vẻ, cho dù bạn có sống trong một ngôi nhà nhỏ hay không.

Cuộc Chiến Miếng Ăn

Khi chúng tôi đi bộ đến Zipcar, trời chỉ còn mưa lất phất, mặt trời bắt đầu lấp ló vén màn mây. Nắng chói đến mức chúng tôi buộc phải nheo mắt mới thấy đường đi khi rẽ qua Đại lộ 23 North-west ở Portland, Oregon, nơi đám đông đang nháo nhào bên trong và ngoài các cửa hàng cao cấp như Pottery Barn và William & Sonoma. Con phố này có hàng chục cửa hàng ăn uống, mua sắm và nhà hàng lớn nối thành dãy. Hồi mới lấy nhau, Logan và tôi thường ghé qua đây ngắm nghía rồi mua vài món cho ngôi nhà (tương lai). Giờ thì hết rồi. Đến năm 2011, Logan và tôi đã quyết tâm bỏ bớt đồ đạc và mong mỏi xây một ngôi nhà nhỏ hơn nhiều lần căn hộ mà chúng tôi đang ở vào thời điểm đó.

Chúng tôi đang đến gặp Michelle, bạn của một người bạn. Michelle vừa mới xây một ngôi nhà nhỏ ở ngoại ô Portland. Cô sống ở đó cùng chú mèo mướp màu cam tên George, chú chó Alley và người yêu của cô. Cô đề nghị đưa chúng tôi đi tham quan một vòng sau khi uống trà xong cũng như tư vấn cho chúng tôi về cách thiết kế, xây nhà và sống trong một ngôi nhà nhỏ.

Ban đầu, chúng tôi định đi xe đạp, nhưng nhà của Michelle cách căn hộ của chúng tôi 32 km, và tôi vừa mới hết cảm. Chúng tôi đăng ký dịch vụ dùng chung xe Zipcar cho những tình huống như thế này. Chúng tôi chọn chiếc Prius đỏ tên Paine. Zipcar đặt tên cho mấy chiếc xe nghe vui tai. Chẳng mấy chốc, chúng tôi lái chiếc Paine tiến vào một thế giới lạ lẫm trải dài những nông trại, những con đường nhỏ uốn khúc quanh co, và những căn nhà cũ kỹ rộng thềnh thang. Vào mùa hè, một vài nông trại trong số này cho phép bạn tự hái (có tính phí) dâu tây, mâm xôi, việt quất, dâu tằm, những quả đào chín trĩu cành, bắp ngọt, lê, xuân đào, cà chua và tiêu.

Khung cảnh đồng quê quá đỗi thanh bình và tĩnh lặng. Cả vùng đất tuyệt đẹp sáng lấp lánh dưới ánh mặt trời sau cơn mưa vừa tạnh. Nhưng mà, tôi không thể không nghĩ đến cảnh nếu chuyển về đây sống, chúng tôi sẽ mất nhiều thời gian đi tới đi lui xuống Portland.

Khi chạy trên lối đi dẫn vào nhà của Michelle, tôi chết sững khi nhìn thấy ngôi nhà. Nơi trú ẩn nhỏ bé đó có vách dựng bằng gỗ tuyết tùng thô, mái lợp tôn, và cả cánh cửa sơn đỏ bé xíu xiu! Rồi tôi để ý thấy chiều dài chiếc xe Zipcar chúng tôi đang lái có lẽ bằng với chiều dài của ngôi nhà của Michelle, và tôi phá lên cười.

Khi tôi còn đang ngẩn ngơ trước vẻ đáng yêu của ngôi nhà thì George, chú mèo của Michelle, nhảy lên mui xe kêu meo meo. Có lẽ đó là lời chào tuyệt vời nhất mà tôi từng nhận được. Michelle xin lỗi về hành vi của mèo George, rồi chúng tôi tán gẫu một chút ở bên ngoài.

Rồi Michelle mời chúng tôi vào trong. Trong lúc cô đi pha trà, chúng tôi ngồi ở góc cửa sổ thích thú ngắm mèo George leo thang lên gác xép đánh một giấc trưa ngon lành. Khi mèo George đang say giấc, chúng tôi trò chuyện sôi nổi về hạnh phúc, gia đình, sự chấp nhận, cả việc thiết kế và xây một ngôi nhà nhỏ tương tự. Michelle tự nhiên, cởi mở và chân thành, nên chúng tôi nhanh chóng làm thân được với nhau. Cô nói rằng cô quyết định bán đi hầu hết đó đạc và cho thuê ngôi nhà rộng 185 mét vuông để xây ngôi nhà bé xíu lưu động này, bởi cô muốn có thêm thời gian dành cho đam mê, đó là dạy học (chứ không phải lau dọn). Cô nói quá trình dọn bớt đồ đạc để có một cuộc sống đơn giản như bây giờ không khó như cô nghĩ, và giờ đây, cô thấy hạnh phúc hơn rất nhiều.

Michelle quả thật có khả năng truyền cảm hứng. Đến khi chúng tôi lái xe quay lại Portland, tôi đã trở nên hào hứng và thích thú khi Logan và tôi bàn đến việc xây một ngôi nhà nhỏ của chính chúng tôi. Thế rồi, ý nghĩ lo lắng quen thuộc lại lóe lên: Còn đồ đạc của hai vợ chồng thì sao? Nhà nhỏ vậy thì làm sao mà có đủ chỗ để đồ. Tôi càng lo hơn khi kiểm lại tất cả mọi thứ chúng tôi có, và ngay sau đó, Logan và tôi to tiếng với nhau về kho chứa lương thực.

Bạn biết đó, khoảng bốn năm về trước, khi sống ở Davis, California, Logan bắt đầu mua thức ăn theo số lượng lớn. Anh lý giải rằng mua số lượng lớn tiết kiệm hơn và phòng trường hợp xảy ra thiên tai. Anh bảo tôi rằng Cơ quan Liên bang Đặc trách Tình huống khẩn cấp Mỹ (FEMA) khuyên mọi người cần chuẩn bị để sống sót mà không cần

đến sự trợ giúp trong ít nhất 72 tiếng đồng hổ, nhưng sau cơn bão Katrina, nhiều chuyên gia thông báo nên chuẩn bị cho từ một đến hai tuần.

Tôi tán thành ý tưởng mua thức ăn số lượng lớn cho đến lúc anh bảo chúng tôi nên để dành thức ăn tận sáu tháng. Một công ty đặt tại Idaho có thể gởi đến mấy thùng thức ăn. Ý tưởng này không chỉ hơi quái đản và kỳ quặc, mà tôi cũng chẳng hứng thú gì khi nghĩ đến hàng tá thùng ngũ cốc và thùng gạo khổng lồ choán hết chỗ trong căn hộ vốn đã bừa bộn của chúng tôi. Nhưng tôi đồng ý vì muốn tỏ ra ủng hộ anh.

Logan đặt hàng với công ty Survival Acres (Cánh Đồng Sống Sót) vào ngày 11 tháng 8 năm 2007, và độ một tháng sau đó, 12 thùng trắng toát, mỗi thùng nặng gần 23 ký được chuyển tới căn hộ chúng tôi. Chúng tôi phải bảo đảm với ông chủ nhà rằng chúng tôi không có bị điên - rằng mấy cái thùng đó chỉ chứa thức ăn chứ không phải nguyên vật liệu cung cấp cho tổ chức trồng cần sa bí mật nào. Cũng may, toàn bộ thùng thức ăn được nhét gọn vào kho, và tôi không còn nhớ gì tới chúng nữa. Ít nhất cho đến khi chúng tôi chuyển nhà từ Davis đến Sacramento. Những thùng thức ăn đó vẫn theo chân chúng tôi, ngay cả khi không gian sống thu hẹp lại còn có 37 mét vuông. Ngay sau khi chuyển nhà, tôi thuyết phục Logan gửi một số thùng thức ăn ở nhà bố mẹ anh. Rốt cuộc, chúng tôi giảm từ 12 thùng xuống còn 6 thùng, nhưng 6 thùng thức ăn ấy vẫn phải đi cùng chúng tôi đến Portland, và bây giờ, có vẻ như đó là bề nổi của một vấn đề lớn hơn mà tôi không diễn tả được.

Trên đường từ nhà Michelle trở về, Logan nói, "Anh không hiểu sao em ghét mấy cái thùng thức ăn đến thế. Để nó trong nhà, anh thấy yên tâm. Nếu thảm họa xảy ra, chúng ta sẽ có cái để ăn trong một thời gian. Anh tưởng em tán thành ý tưởng đó?"

Tôi ngó mông lung ra ngoài cửa sổ và nói, "Em cũng tưởng vậy. Em không hiểu sao em cực kỳ khó chịu với mấy thùng thức ăn đó. Có lẽ là do vài lý do. Thứ nhất, mấy cái thùng quá choáng chỗ. Thứ hai, em muốn ăn thức ăn trong thùng. Chúng ta chỉ mới ăn một vài thứ thôi. Một nửa vẫn còn nằm trong kho. Mình không có nhiều đồ đạc, nhưng có vẻ như mình đang giữ một lượng thức ăn không cần thiết."

Cuộc bàn luận biến thành cuộc chiến đúng nghĩa. Tôi nói Logan giống mấy con sóc khoái trữ đồ, còn anh bảo tôi vô trách nhiệm. Vài tuần tiếp theo, Logan và tôi vẫn thao thao bất tuyệt về chuyện đó, và tôi chợt nhận ra rằng nỗi lo về mấy thùng chứa thức ăn của tôi bắt nguồn từ nỗi sợ. Tôi muốn xây một ngôi nhà nhỏ, nhưng lại sợ không đủ chỗ ở. Giờ đây nhìn lại, tôi thấy những cuộc chiến như vậy gần như là khó tránh khỏi, và nó buộc chúng tôi phải nói rõ cảm xúc của mình một cách thẳng thắn. Bất cứ khi nào đụng đến chuyện dọn bớt đồ - quần áo cũ, sách vở và những mớ lộn xộn khác - cho trống chỗ là chúng tôi lại cãi nhau về thùng chứa thức ăn. Chúng ta luôn giữ lại đồ đạc vì những lý do mà chúng ta cảm thấy quan trọng; và trút bỏ những lý do ấy, hoặc thay đổi góc nhìn, cũng là một phần của quá trình thu gọn cuộc sống.

Cuối cùng, chúng tôi quyết định đem cho hầu hết các thùng thức ăn chưa mở ra, chỉ giữ lại một ít lương thực cần dùng hàng tuần như gạo, diệm mạch và bột mì để làm bánh mì và bánh quy. Giờ đây, chúng tôi vẫn trữ thức ăn phòng trường hợp khẩn cấp, nhưng chỉ đủ dùng cho hai tháng, vừa vặn với không gian sống của chúng tôi.

Sống Gọn, Nghĩ Rộng, Tránh Tồn Trữ

Trong lúc dọn kệ sách, một loạt câu hỏi lướt nhanh như điện xẹt trong đầu khiến tôi buột miệng: "Anh Logan, làm sao mình có thể sống được trong một ngôi nhà bé tí chứ? Mình có điên không khi muốn làm điều đó? Rồi biết để dụng cụ, thùng thức ăn, và đồ cắm trại ở đâu? Liệu mình có quyết định sai lắm không anh?"

"Tammy à, em đừng lo. Mình có thể cất nhiều thứ ở bên dưới ngôi nhà mà. Sẽ đủ chỗ thôi. Em đang cuống lên rồi. Với lại, anh cũng định bỏ bớt mấy thứ nữa.

"Thật sao anh?" tôi hỏi.

"Thật chứ. Anh biết anh có hơi lơ là. Lâu rồi anh không kiểm kê đồ đạc."

Tôi thở phào, nhăn trán và nói, "Nghe vậy em cảm thấy nhẹ nhõm hơn chút. Em nghĩ mình nên làm theo đề nghị của Dee và đo sàn phòng khách. Chiều dài nhà lưu động chắc cỡ 2,5 X 3 mét. Mình thử hình dung chỗ ở mới, rồi dựng lên một ngôi nhà nhỏ giả trong căn hộ này. Để hết đồ vào sẽ giúp mình có thêm động lực mang cho hội từ thiện nhiều hơn."

Tháng 6 năm 2011, Logan và tôi ký hợp đồng với công ty dịch vụ nhà nhỏ Portland Alternative Dwellings và hạ

quyết tâm xây một ngôi nhà nhỏ lưu động. Chúng tôi phải dọn vào ở trước tháng 10 năm 2011, và tôi đang hoảng loạn. Khoảng ba năm trước, Logan và tôi đã thực hiện Thử Thách 100 Món sau khi chuyển từ Davis sang Sacramento. Chúng tôi kiểm kê đồ đạc cá nhân, và thích thú với công việc ấy, nhưng rồi nảy sinh một rắc rối nhỏ. Đó là sự tùy ý. Trong thử thách này, bạn có thể lập ra quy tắc riêng, và lúc ấy, tôi chỉ đếm những món đồ của tôi thôi - những thứ như giày dép, quần áo, sách, mấy món đồ điện tử và những thứ khác. Chẳng hiểu sao, chúng tôi không đếm những vật dụng dùng chung trong nhà.

Hiện giờ, chúng tôi đang chuyển từ một nơi rộng cỡ 37 mét vuông sang một chỗ cực kỳ nhỏ 12 mét vuông, và việc thu nhỏ không gian sống này phát sinh vấn đề khẩn cấp mới. Bởi tôi quá lo lắng về việc làm sao mà sống vừa trong căn nhà bé tẹo đó, nên chúng tôi quyết định tốt nhất là bỏ bớt một số thứ trước khi chuyển đi. Lúc chọn lựa, chúng tôi xem xét từng thứ một và tự hỏi: Chúng ta có thật sự cần thứ này không? Chúng ta dùng nó hàng ngày, hàng tuần hay hàng tháng? Thứ này dùng chung được không hay mỗi đứa phải có một cái? Có thật sự cần tủ sách gia đình hay mang bớt sách đi tặng cho thư viện?

Đem đồ đi cho mang đến cảm giác tốt lành; chỉ có giai đoạn ở giữa mới khó khăn. Đồ đạc lộn xộn bừa bãi khiến tôi lo lắng bực bội. Lúc dọn đồ, tôi cho bớt sách, còn Logan tặng bạn bè vài dụng cụ xe đạp. Nỗi sợ trong tôi giảm xuống khi chúng tôi cam kết lại với nhau về việc sống gọn và nghĩ rộng.

Đây thật sự là trải nghiệm thứ ba của chúng tôi trong quá trình thu nhỏ không gian sống. Lần đầu là khi Logan và tôi chuyển đến Davis, từ một căn hộ gắn 112 mét vuông sang căn hộ 74 mét vuông. Trong lần chuyển nhà đầu tiên này, tôi cũng gặp trở ngại khi phải bỏ bớt đồ. Tôi từng tính đến chuyện mua nhiều ngăn chứa để cất đồ dưới gầm giường.

May thay, người bạn Allison đã cản được tôi. Cô ấy bảo, "Tammy này, cậu mua thêm đồ để chứa đồ chi vậy hả? Dẹp mấy cái ngăn chứa đi. Cậu sẽ thấy hạnh phúc hơn." Allison nói đúng. Và một người bạn khác của tôi là Matt, mới truyền cho tôi thêm kinh nghiệm về mấy ngăn chứa khi Logan và tôi chuẩn bị chuyển vào nhà nhỏ.

Matt kể cho chúng tôi nghe rằng khi sắp dọn nhà, anh cảm thấy thật sự quá tải trong lúc dọn hết vật dụng ra khỏi tủ quần áo, tủ chén và các ngăn kéo chứa đồ linh tinh. Rồi đến lúc đóng gói hành lý, anh mới nhận ra mình có biết bao nhiêu là đồ đạc. Matt nhìn khắp căn hộ bừa bộn rồi nói, "Mình biết vấn đề nằm ở đâu rồi. Đồ đạc không được sắp xếp gọn gàng. Mình cần mua mấy ngăn chứa đồ. Thế là việc đóng gói hành lý sẽ không quá khó nữa."

Đến cửa tiệm, Matt đi tới đi lui ngắm nghía tất cả các mẫu ngăn chứa khác nhau. Sau khoảng một tiếng đồng hồ, anh cảm thấy ngột ngạt, khó thở bởi mùi nhựa mới và hàng ngàn ngăn chứa chất cao phía trên. Anh bật thành tiếng, "Mình đang làm gì ở đây thế này? Mình định mua thêm đồ để chứa đồ. Điên thật!"

Nói rồi, Matt rời cửa hàng về nhà với nhiệm vụ mới. Anh bán gần hết đồ, thu gọn cuộc sống trước khi chuyển đi. Cuối cùng, anh kiếm được 5.000 đô-la, chuyển đến sống ở một căn hộ nhỏ hơn và dùng số tiền ấy để đăng ký học lớp nấu ăn. Học nấu ăn là ước mơ cả đời mà giờ đây anh mới có tiền để biến nó thành hiện thực.

Mỗi lúc sống đơn giản hơn, tôi thấy hạnh phúc hơn. Tôi thấy mình đang sống, chứ không phải mộng du qua ngày. Tôi hay nhớ lại buổi diễn thuyết hùng hồn của người bạn Dee Williams (thông qua tổ chức phi lợi nhuận TED). Dee nói về ý tưởng sống trong ngôi nhà nhỏ, và giúp chúng tôi xây ngôi nhà của riêng chúng tôi. Trong buổi diễn thuyết, cô hỏi khán giả, "Các bạn hãy dành ra một phút để nghĩ về thứ bạn muốn ôm vào lòng khi từ giã cõi đời. Căn phòng hay không gian nào yêu thích trong nhà có thể giúp bạn thoải mái trút hơi thở cuối cùng?" Nếu chúng ta đặt ra câu hỏi này thường xuyên, tôi nghĩ sẽ chẳng còn ai màng đến những ngăn chứa đồ nữa. Chúng ta sẽ bớt chú ý đến của cải vật chất và chuyển sự quan tâm sang con người và trải nghiệm - những thứ làm cho chúng ta hạnh phúc thật sự.

Ta Chính Là Món Đồ Của Mình

Vào cái buổi sáng mà tôi dọn kệ sách và hoang mang về việc chuyển sang sống ở một ngôi nhà tí hon, bên ngoài trời đổ mưa như trút nước. Khi tôi nhìn ra ngoài cửa sổ, mưa rơi tựa như màn nước. Tôi quá đỗi kinh ngạc, bởi chưa từng thấy mưa lớn đến vậy, cho dù trời vẫn mưa quanh năm suốt tháng ở Portland. Tôi định bỏ không tham gia công tác tình nguyện chiều hôm đó. Đi xe đạp thì rất lâu, và tôi còn

phải viết nhiều bài. Nhưng tôi tự nhắc mình rằng mới mua bộ quần đi mưa và tôi luôn thấy yêu đời hơn sau khi làm công tác tình nguyện. Tôi cần bứt ra khỏi con sâu lười này - đây là tên tôi đặt cho cái cảm giác muốn ở nhà đọc sách bên tách cà phê. Có lẽ nghe hơi lạ lùng, nhưng đạp xe giữa tiết trời tồi tệ khiến tôi tràn đáy cảm hứng và thấy mình nhỏ bé. Lúc gió mưa thổi rát mặt và tôi lọt thỏm giữa đất trời, tôi dễ dàng nhớ lại rằng mình chỉ là một con người nhỏ bé giữa thế giới quá đỗi rộng lớn này.

Tôi làm tình nguyện viên ở Living Yoga, và khi tôi chạy đến nơi, mưa mỗi lúc một nặng hạt và gió gào từng cơn. Tôi bước vào, trông như một con mèo ướt. Tôi cởi áo khoác, nước mưa văng tung tóe. Tôi sung sướng vì đã chống lại được con sâu lười và cảm thấy biết ơn vì được ở trong văn phòng ấm cúng với những người tôi yêu quý ở Portland.

Khi tôi đã yên vị, Amy, giám đốc điều hành Living Yoga, ngả lưng ra thành ghế và hỏi tôi, "Tối qua, chị có nói chuyện với một người bạn về việc của cải vật chất đóng vai trò to lớn đến mức nào trong cuộc sống của chúng ta. Em cảm thấy thế nào khi đem tặng và bán đi quá nhều đồ đạc như vậy?"

Tôi đáp, "Giảm bớt đồ mất nhiều thời gian lắm. Cả một quá trình đó chị. Ban đầu, bọn em bỏ bớt đồ để tiết kiệm chi phí. Trước đây em chưa bao giờ tưởng tượng đến việc mình sẽ cho đi gắn hết đồ đạc rồi xây một căn nhà nhỏ xíu để ở."

"Em có hối tiếc khi cho đi món đồ nào không?" Amy hỏi.

"Lúc đầu, em nghĩ chắc mình sẽ tiếc lắm khi cho đi quá nhiều thứ như vậy, nhưng thật buồn cười là càng cho đi, tụi em càng cảm thấy tốt hơn. Tài sản mà em thấy khó rời xa nhất là hai chiếc xe. Khó bỏ nhất là hai chiếc xe, nhưng bọn em không luyến tiếc gì. Với lại, em thích chạy xe đạp, ngay cả lúc trời mưa."

Amy cho hay chị đang thu dọn nhà cửa và mang nhiều món tặng hội từ thiện. Hồi mới chuyển đến Portland, chị không có nhiều đồ. Nhưng hiện giờ, căn hộ của chị chất đầy đồ đạc, và việc sắp xếp, dọn dẹp, lau chùi mất nhiều thời gian hơn chị nghĩ. Amy kể chị mới xem lại mấy xấp vải và mang cho gần hết. Chị chia sẻ, "Khó lắm chứ. Chị thích may vá, nhưng rồi chị nhận ra mình không có thời gian để may hết số vải sưu tập được. May mắn lắm thì chị cũng chỉ may được một cái đầm mỗi tháng."

Rời Living Yoga, tôi cứ mải nghĩ vì sao có quá nhiều người cứ khư khư giữ lấy đồ đạc. Tôi từng giữ những thứ không cần đến hoặc dùng đến, bởi vì tôi muốn giữ lấy một phần con người tôi hoặc một phần con người trong nhận thức của tôi. Tôi viết sách, đan len, vẽ, trượt tuyết, leo núi, và nhiều thứ khác. Những thứ hay ho như cặp ván trượt lạ mắt dường như thể hiện tính cách của tôi. Nhưng sự thật là tôi không còn trượt tuyết nữa, thế thì tại sao phải giữ lấy cặp ván trượt? Nếu tôi cứ cất giữ nó chỉ để chứng tỏ mình là ai, hoặc từng là ai, thì điều ấy ngăn tôi làm những điều ý nghĩa trong cuộc sống hiện tại, đó là quan tâm đến sức khỏe, hạnh phúc và các mối quan hệ.

Courtney Carver:

Sức Khỏe, Hạnh Phúc Và Các Mối Quan Hệ

Courtney bắt đầu chuyến hành trình hướng tới cuộc sống giản đơn khi bác sĩ chẩn đoán cô mắc chứng đa xơ cứng (MS) hồi năm 2006. Courtney kể tôi nghe, "Tôi suy sụp, tâm trí bấn loạn. Trước mắt, tôi phải nghĩ ra cách tự chăm sóc mình, nên tôi kiểm tra chế độ ăn uống và cả cách chi tiêu. Dù lý do gì đi nữa, căn bệnh đã thúc đẩy tôi nhìn lại cuộc đời. Tôi không muốn đợi thêm 5 năm mới tạo ra thay đổi lớn. Tôi cũng nhận ra rằng chẳng có gì là chắc chắn. Trước khi biết mình mắc bệnh, tôi chưa bao giờ tưởng tượng được cảnh sống với một căn bệnh suy nhược tiềm ẩn. Lúc nghĩ về MS, tôi thật sự cho rằng đó là cách cơ thể từ chối lối sống lúc bấy giờ của tôi."

Từ đó, Courtney thay đổi lối sống, và cho dù sức khỏe có vấn đề nghiêm trọng, cô thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết. Cô cảm kích quỹ thời gian và nguồn năng lượng mà cuộc sống đơn giản mang lại. Điều này cho phép cô quan tâm đến những người thân yêu và làm công việc cô yêu thích. Và ba năm qua, căn bệnh MS của cô không còn tái phát nữa! Thú vị thay, cũng giống như nhiều người mắc bệnh suy nhược hoặc bị khuyết tật, Courtney thích ứng với căn bệnh MS bằng cách tạo ra một cuộc sống còn an vui hơn cuộc sống của cô trước kia.

Một nghiên cứu được thực hiện vào năm 1978 của nhà tâm lý học Philip Brickman được viện dẫn rộng rãi trong nhiều nghiên cứu về hạnh phúc. Trong đó, Brickman quan sát hai nhóm người - một nhóm bị liệt do tai nạn và một nhóm vừa trúng vé số. Ngay khi sự việc xảy ra, nhóm trúng

vé số cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều so với nhóm nạn nhân tai nạn. Khi Brickman theo dõi cả hai nhóm, một điều bất ngờ xảy đến. Ông nhận thấy mức độ hạnh phúc của nhóm trúng vé số trở về mức ban đầu lúc họ chưa trúng số, còn mức độ hạnh phúc của nhóm nạn nhân tai nạn quay lại mức chỉ thấp hơn một chút so với lúc họ chưa gặp tai nạn.

Khái niệm này một lần nữa được Paul Martin xác nhận trong quyển hồi ký One Man's Leg (Người Chân). Martin mất đi một chân trong tai nạn xe hơi và nằm viện hơn 5 tuần. Lúc ra viện, anh hạ quyết tâm, "Đã đến lúc về nhà đối mặt với thử thách của việc tin rằng bản thân mình không tầm thường đến mức không thể tạo nên sự khác biệt tích cực nào cho thế giới. Những gì mình làm có thể tạo ra sự khác biệt, mình tự hứa với lòng. Bằng cách là chính mình và trở thành tấm gương của việc nhìn thấy mặt tích cực trong mọi nghịch cảnh, mình có thể lan tỏa ánh sáng đến mọi người xung quanh." Dù đối mặt với khó khăn trở ngại, nhưng anh đã lựa chọn thay đổi cuộc sống theo hướng tốt hơn và tìm được cách giúp đỡ nhiều người khác.

Dường như thử thách có thể khơi dậy điều tốt đẹp nhất trong mỗi chúng ta. Courtney giải thích, "Sau khi nghe chẩn đoán, tôi lo đến phát điên, ở một góc độ nào đó, nỗi sợ còn tệ hơn cả lời chẩn đoán, bởi tôi không biết mức độ tác động của nó lên cơ thể mình. Giảm bớt công việc khiến tôi sống với hiện tại hơn. Chủ yếu là tôi xem lại những việc mình làm và dành thời gian nghỉ ngơi. Tôi chưa từng làm vậy trước đây. Tôi còn tranh thủ chợp mắt buổi trưa nữa."

Tôi nhướng mày ngạc nhiên, bởi lẽ tôi rất thích ngủ trưa. Dù bận rộn cách mấy, tôi cũng dành thời gian đánh một giấc. Courtney phá lên cười trước phản ứng của tôi, cô nói, "Tôi rất khó tập thói quen ngủ trưa, vì hổi trước tôi đi suốt ngày. Thế rồi, tôi tập yoga đều đặn, và bắt đầu chậm lại."

Courtney cho biết khi sống chậm lại, thử thách tiếp theo là trả dứt nợ. Courtney nói, "Tôi bị chẩn đoán mắc bệnh MS vào tháng 7 năm 2006. Rồi tôi bắt đầu nghe chương trình radio của Dave Ramsey. Nghe chuyện của những người lâm vào cảnh khốn cùng và đã trả hết nợ trong vài năm thật sự tiếp cho tôi sức mạnh. Tôi nhận ra rằng nếu họ có khả năng trả hết nợ, tôi cũng có thể." Courtney và chồng gánh nhiều khoản nợ bao gồm nợ xe, khoản vay tiền học thời sinh viên, thêm hai thẻ tín dụng sử dụng thường xuyên, cộng với mấy cái thẻ mua đồ tại cửa hàng như Macy's và Gap. Courtney nói tiếp, "Tôi cứ ngỡ mình nhận được nhiều ưu đãi và tiết kiệm tiền nhiều, nhưng tôi không hiểu lý do tại sao mình lại sống đắp đổi qua ngày. Tôi không dùng hết hạn mức thẻ tín dụng, nhưng khi làm phép tính, lấy 20 hoặc 50 đô-la nhân cho 7 cái thẻ, thì thành một số tiền lớn." Mùa hè năm 2010, Courtney trả dứt món nợ tiêu dùng cuối cùng. Giờ đây, khoản nợ duy nhất còn lại của gia đình cô là nợ tiền mua nhà, và vấn đề này có thể được giải quyết nếu họ bán căn nhà trong vài năm tới. Courtney nhận định, "Căn nhà quá rộng. Năm 2005, chúng tôi mua ngôi nhà này, và chưa từng nghĩ là mình chẳng cần đến khoảng

không gian gần 186 mét vuông. Bây giờ, có vài căn phòng mà tôi còn chưa từng bước vào nữa.”

Những căn phòng đó không còn chỗ chứa và không được dùng từ nhiều năm trước. Đồ đạc chất đầy trong đó, và dù Courtney luôn sắp xếp nhà cửa gọn gàng, cô vẫn tìm đồ khó khăn bởi vì cô có quá nhiều đồ! Courtney nói, “Khi đơn giản hóa cuộc sống, có vẻ như lúc nào tôi cũng còn dư chỗ.” Thế rồi cô cảm thấy tràn đầy cảm hứng, và tháng 1 năm 2010, cô khởi động Dự án 333.

Nếu bạn muốn dọn dẹp tủ quần áo, Dự án 333 là vạch xuất phát hoàn hảo. Dự án thời trang tối giản của Courtney ban đầu là một cuộc thử nghiệm cá nhân về việc sở hữu ít quần áo hơn và cũng để thử thách độc giả trang blog của cô. Mục đích của dự án này là làm gọn tủ quần áo xuống còn 33 món và chỉ mặc những món đó cho 3 tháng tiếp theo. Khi Courtney bắt tay vào thực hiện, cô đóng thùng toàn bộ quần áo thừa mang cất vào ga-ra hoặc đem cho hội từ thiện.

Sau ba tháng, những người tham gia dự án xem lại số quần áo đang mặc và tạo ra 33 món đồ mới. Thường thì họ mang đi cho hội từ thiện và mua đồ mới. Tương tự Thử Thách 100 Món, bạn có thể thiết lập quy tắc riêng. Những món đồ tiêu biểu thuộc Dự án 333 bao gồm quần áo, phụ kiện, trang sức, áo khoác và giày dép. Những thứ không được tính đến? Nhẫn cưới (hoặc bất cứ món trang sức nào bạn không bao giờ tháo ra), đồ lót, vớ, và đồ thể thao.

Courtney nhận xét, “Chúng tôi vẫn còn đồ, và có nhiều thứ có thể cho đi. Chúng tôi đang bàn sẽ mang theo món

nào nếu chuyển nhà, và không có nhiều món tôi muốn mang theo. Càng cho đi, bạn càng ít ham muốn hơn. Tôi biết một số người bỏ đi rất nhiều thứ chỉ sau một đêm, nhưng tôi thì không như vậy.” Thu gọn cuộc sống là một quá trình và cần có thời gian. Nếu bạn cho đi mọi thứ một cách chóng vánh, thói quen ấy sẽ khó duy trì.

Tôi lấy làm tò mò về việc gia đình Courtney cảm thấy ra sao khi cô giảm bớt đồ đạc, nhất là con gái và chồng cô. Cô nói, “Tôi cố hết sức tôn trọng thực tế rằng đây là một thay đổl lớn về mặt tư duy. Tôi không thể ép chồng đi cùng với tôi trong chuyến hành trình này. Điều quan trọng lúc này là chúng tôi có cùng quan điểm về tương lai. Chúng tôi không muốn kết hôn với nợ nần hoặc công việc cho đến lúc nhắm mắt xuôi tay.”

Tuy nhiên, việc giảm bớt đồ đạc vốn dĩ ảnh hưởng đến thói quen của tất cả mọi người. Khi Courtney đã trả hết nợ và sống bình dị, cô bớt mua sắm, và càng bớt mua sắm, cô càng bớt ham muốn. Giờ đây, bởi Courtney không còn mua sắm nhiều như trước, con gái của cô cũng tự nhiên bớt mua sắm theo cô. Và nếu con gái của Courtney muốn mua thứ gì, thứ đó phải được tính vào ngân sách tháng. Courtney nói, “Tôi muốn con gái thấy rằng hoạch định chi tiêu là việc quan trọng. Tôi hy vọng con bé không làm thẻ tín dụng khi vào đại học, bởi vì đó là lúc tôi tuột dốc, và tôi nghĩ nhiều người cũng giống như tôi. Bạn có khả năng chi trả và bạn bắt đầu nghĩ, ‘Chỉ thêm 20 đô-la thôi mà.’ Trước khi kịp nhận ra thì bạn đã có một khoản nợ thẻ lớn phải trả rồi.”

“Vậy tất cả những trải nghiệm sống đơn giản hơn có khiến chị hạnh phúc hơn không?” tôi hỏi.

“Tôi thấy hạnh phúc hơn và gia đình tôi hạnh phúc hơn. Trước khi sống đơn giản, tôi có nhiều gánh nặng phải lo. Tôi muốn nghỉ hưu trong no ấm, thế nên tôi luôn lo lắng về tương lai và tiền bạc. Giờ đây, tôi nhìn tương lai rất khác. Tôi vui hơn khi giảm bớt được công việc và không cần phải tìm cách để trở nên bận rộn suốt ngày nữa. Tôi từng bận rộn giống như bao người khác đến nỗi quên đi những điều ý nghĩa đối với mình. Tỏi đang tìm lại con người trước kia của tôi. Tôi từng nghĩ việc mua sắm khiến mình hạnh phúc. Tôi từng mong chờ những đợt giảm giá mạnh để mang về nhà những món mình chết mê chết mệt, nhưng cảm giác thăng hoa rồi cũng tan biến sau ít ngày. Mua sắm không còn làm tôi vui sướng bay bổng, nên tôi cũng không còn bị rớt cảm xúc sau đó nữa. Giờ đây, tôi ra ngoài đi bộ thay vì đến khu mua sắm.”

Mặc dù đối mặt với căn bệnh MS, nợ nần, và đồ đạc chất đống trong nhà, nhưng Courtney đang đi từng bước nhỏ đều đặn mỗi ngày dẫn tới một cuộc sống hạnh phúc hon, lành mạnh hơn và biết rõ những gì cô mong muốn.

Chris O'Byrne:
Dời Chướng Ngại Vật Để Thấy Rõ Lối Đi

Tôi còn nhớ lần đầu nhận được email từ Chris O’Byrne là vài năm trước. Lúc ấy, tôi vừa thông báo trên trang blog là sắp ra mắt bản ebook đầu tiên, quyển Simply Car-Free (Đơn giản là Không Cần Xe Hơi), và Chris để nghị biên tập quyển sách giúp tôi, không hề lấy phí. Tôi đồng ý, nhưng

lòng đầy phân vân, vì ngần ngại khi có người làm không công một việc như thế. Chris muốn giúp tôi vì việc này giúp anh rèn kỹ năng biên tập. Kể từ đó, anh biên tập thêm một số dự án khác cho tôi. Có qua có lại. Tôi gửi anh cà phê, sô-cô-la, và sách; còn anh biên tập ebook và một số nội dung blog cho tôi.

Khi làm chung dự án đầu tiên, Chris bắt đầu mở công ty Red Willow Digital Press, và công việc kinh doanh của anh vô cùng thuận lợi. Thuận lợi đến mức cả gia đình cùng tham gia với anh. Thành công này đến từ việc anh đã quyết định bán đi hầu hết đồ đạc và tập trung vào những gì quan trọng. Nhờ dọn bớt đồ đạc và giảm chi phí mà anh có khả năng thành lập công ty và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Chris đã biên tập cuộc đời mình, theo đúng nghĩa đen.

Trong chuyến đi đến Portland gần đây, Chris tâm sự với tôi về việc sống đơn giản và hạnh phúc. Mặt trời tỏa sáng trên bầu trời trong vắt, hầu như không gợn chút mây, nên chúng tôi quyết định đi bộ qua cây cầu Hawthorne, ghé Coava Coffee Roasters - một chốn yên bình, hoàn hảo để hàn huyên về hạnh phúc, cuộc sống giản đơn và công việc. Tôi nhấp một ngụm cappuccino, rồi hỏi Chris câu hỏi muôn thuở: Sống giản dị có làm anh thấy hạnh phúc hơn không?

"Không điều gì làm cho tôi hạnh phúc; hạnh phúc là chính tôi," Chris nói khi nhấp một ngụm cà phê. "Tôi tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong nhiều thứ. Đó là một trạng thái bất biến. Dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra chăng nữa, dù cho nghịch cảnh éo le đến mức nào, thì hạnh phúc vẫn luôn ngự trị nơi đó. Chị có biết câu, 'Không có con

đường nào dẫn đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường.’ Đối với tôi, hạnh phúc và sống đơn giản là như vậy. Hạnh phúc luôn ở đó. Nếu không thấy nó, thì bạn đang để cho vật cản che khuất tầm nhìn của bạn. Đây là thực tế cuộc đời tôi - chiều sâu hạnh phúc của tôi.”

Lời nói của Chris khiến tôi nhớ đến Yongey Mingyur Rinpoche, vị thiền sư Phật giáo Tây Tạng đồng thời là tác giả quyển sách bán chạy nhất, The Joy of (Niềm Vui sống), trong đó, ông nói, “Suy cho cùng, hạnh phúc nằm ở sự lựa chọn giữa cảm giác không thoải mái của việc nhận thức được những muộn phiền và cảm giác không thoải mái của việc bị nó chế ngự.”

Tôi hỏi vui, “Rất là Thiền nhé. Trước giờ anh luôn cảm thấy như vậy à?”

Chris mỉm cười, “Độ hai ba năm trước, tôi có một trải nghiệm mà tôi gọi là sự tỉnh thức. Đó là thời khắc khiến con người ta phải thốt lên 'Trời đất ơi’ và nó đã làm thay đổi tất cả. Sau đó, tôi thật sự nhìn rõ chuyện gì đang diễn ra. Mọi thứ bắt đầu trở nên hợp tình hợp lý. Suốt quãng thời gian ấy, tôi làm những việc nhỏ nhỏ nhằm dời đi chướng ngại vật che khuất tắm nhìn - những việc như sống đơn giản, giảm bớt đồ đạc, và làm việc vì bản thân.”

“Ngẫm nghĩ lại, tôi nhận ra tập thiền đã làm thay đổi thế giới quan của tôi. Sự tỉnh thức thường đến khi xảy ra một sự kiện đặc biệt nào đó. Với tôi, đó là khi em trai tôi qua đời. Khi nghe cha báo tin, tôi rơi vào cõi hư vô, và có cảm giác như mình ở đó trong một khoảng thời gian dài. Tôi

không nhìn thấy được gì, chỉ có thể cảm nhận. Mọi chướng ngại vật xưa kia đã biến mất."

Chris lý giải rằng khi "thức tỉnh", anh có cảm giác "ngập tràn hạnh phúc, thông suốt và yên bình." Anh biết rõ cái gì quan trọng và cái gì không. Anh nói tiếp, "Trước đó tôi cũng biết điều này, nhưng chỉ ở mặt nhận thức, chứ không phải sâu ở bên trong. Hạnh phúc là yêu thương, là các mối quan hệ. Chẳng còn gì khác."

Tôi hỏi, "Vậy sau khi em trai anh mất và anh 'thức tỉnh', anh mới sống đơn giản?"

"Tôi đã sống đơn giản từ từ trong một thời gian dài, bởi tôi thấy đó là điều nên làm." Chris mỉm cười. "Tôi hay mua đồ theo cảm tính. Sau khi em trai tôi qua đời, tôi bắt đầu nghĩ đến điều đó nhiều hơn. Tôi biết của cải vật chất chính là một chướng ngại vật khổng lồ và tôi phải loại bỏ nó."

"Anh có nói hạnh phúc là một phần con người anh, vậy anh có nghĩ bỏ bớt đồ đạc làm cho anh thấy hạnh phúc hơn không?" tôi hỏi.

"Niềm vui là lớp bên dưới, là nền tảng cuộc đời tôi. Hạnh phúc là viên ngọc quý, là mẩu bánh nướng vào buổi sáng, là tách cappuchino, là chiếc bánh muffin yến mạch. Niềm hạnh phúc to lớn khác trong đời tôi là chấp nhận người khác như con người vốn có của họ và vị trí hiện tại của họ. Hạnh phúc là tất cả những điều nhỏ nhoi này, chứ không phải của cải vật chất. Có quá nhiều cơ hội tận hưởng niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng người ta lại bỏ lỡ mất."

Nhận định của Chris giúp tôi suy ngẫm về lý do tại sao tôi chọn lối sống giản đơn. Bằng cách buông bỏ đồ đạc cá nhân, tôi cũng tìm được vài viên ngọc quý - những thứ mà bạn không thể mua được, như sự thông thái, niềm vui và hạnh phúc. Như bạn tôi, Dee, nói, "Của cải vật chất làm mờ nhạt bản sắc con người bạn."

Thỏa Mãn Với Những Viên Kim Cương

Tháng 11 năm 2010, tôi quyết định bán chiếc nhẫn cưới kim cương. Như tôi có kể ở chương 2, lúc ấy tôi không còn đeo nhẫn, cũng chẳng cần đến nó nữa, và nó chỉ khiến tôi nhớ đến một "Tammy xưa cũ" thiên về vật chất. Tuy vậy, tôi không bán chiếc nhẫn ngay tức thì, mà để yên nó trong chiếc hộp nữ trang nhiều tháng, chần chừ lưỡng lự. Thế rồi một ngày nọ, tôi nói chuyện với bạn tôi, Michelle. Chúng tôi ngồi trong một quán bar trong vùng và cô bạn hỏi, "Tammy nè, điều gì ngăn cậu bán chiếc nhẫn vậy?"

Tôi bảo Michelle rằng tôi chỉ lười thôi. Cất chiếc nhẫn trong hộp nữ trang thì dễ hơn nhiều so với việc mang nó đi bán. Tôi không muốn dành nhiều giờ liền gọi cho mấy cửa tiệm. Nhưng, trong lòng tôi biết bán chiếc nhẫn đi là một việc làm đúng.

Michelle gợi ý tôi nhờ bạn trai cô, Andrew, giúp đỡ. Cô bảo, "Anh ấy bán vài món trang sức cho mình rồi, và anh ấy có quen vài cửa tiệm ở Portland. Cậu gởi anh ấy 10 phần trăm số tiền bán chiếc nhẫn là được."

"Hay đó, Michelle! Để mình bàn với Logan xem sao nhé."

Logan cũng thích kế hoạch này. Anh vui vẻ ủng hộ Andrew, bởi vì anh ấy là một người bạn, và nói, "Rõ ràng là em không có ý định bán chiếc nhẫn. Em đã trì hoãn việc đó trong 8 tháng qua, và anh không muốn giấu em mang nó đi bán. Anh có cảm giác em có thể khó chịu với anh về việc này."

"Em không khó chịu với anh đâu. Chiếc nhẫn đâu còn ý nghĩa gì với em nữa. Em không cần chiếc nhẫn để chứng minh cho người khác thấy mình có một cuộc hôn nhân bền vững. Tuy nhiên, chắc là em không tự mình đem bán chiếc nhẫn đâu. Em lười đi dọ giá lắm. Em không hiểu sao hồi trước em không nghĩ đến việc này!"

Thế nhưng, tôi phát hiện ra lý do tôi cứ chần chừ trì hoãn không phải do tôi lười, mà là tôi sợ mất. Kiểu như khi bạn đầu tư vào một thứ gì đó, thì bạn không muốn buông ra vậy. Nghiên cứu chỉ ra rằng nỗi sợ mất mát có sức mạnh gấp đôi động lực hành động để có được một thứ gì đó. Trong quyển How We Decide (Cách Chúng Ta Đưa Ra Quyết Định), Jonah Lehrer giải thích, "Nỗi sợ mất mát giờ đây được xem như là một thói quen tinh thần có tác động mạnh mẽ. Khao khát tránh né bất cứ thứ gì dẫn đến mất mát thường định hình hành vi của chúng ta, khiến ta làm những việc ngớ ngẩn." Tương tự như việc cất chiếc nhẫn cưới trong hộp nữ trang hàng năm trời mà không đeo nó vậy.

Mặc cho những nỗ lực của Andrew, lúc viết những dòng này, tôi vẫn còn giữ chiếc nhẫn. Chúng tôi không bán được nó, và những lựa chọn khác thì chẳng hấp dẫn tí nào. Chúng tôi có thể ký gởi nó ở cửa hiệu trang sức, nhưng họ

thường ép giá. Nếu bán phế liệu, thì chắc được chừng hai trăm đô-la; một người thợ bạc bảo ông ta sẽ lấy chiếc nhẫn vàng và trả lại cho chúng tôi mấy viên kim cương. Logic mà nói, tôi biết mình không thể nào lấy lại toàn bộ số tiền 4.000 đô-la đã bỏ ra để mua chiếc nhẫn, bởi vì sau nhiều năm, mấy viên kim cương đính trên đó không còn giữ nguyên giá trị ban đầu. Kim cương có thể mãi không hao mòn, nhưng giá bán lẻ thì có. Tuy vậy tôi vẫn nuôi hy vọng rằng có người sẽ định giá nó cao hơn hai trăm đô-la. Tôi sẵn lòng để chiếc nhẫn cưới ra đi, nhưng tôi không muốn lỗ sát ván.

Trên trang blog, tôi mời độc giả chia sẻ kinh nghiệm tương tự về việc khổ sở cho đi một món đồ không cần dùng tới nữa. Tôi nhận được nhiều câu trả lời thú vị, như hai câu chuyện sau:

- Chúng tôi không có ý định sở hữu quá nhiều đồ và thú thật đã bàn bạc nhiều lần về việc mình có chiếc nhẫn hay không. Chúng tôi thấy một chiếc nhẫn đính hôn nhỏ nhưng tuyệt đẹp ở hội chợ đồ cổ. Chiếc nhẫn không đắt, và câu chuyện về những người từng đeo chiếc nhẫn trước đó tạo ra sức hấp dẫn khó cưỡng. Buông bỏ thì rất tuyệt vời, song đôi khi cũng hữu ích khi ngẫm nghĩ về những thứ bạn "muốn" và xem có cách nào đạt được những thứ ấy mà không phá vỡ cân bằng chi tiêu, giá trị sống hoặc môi trường của bạn hay không.
- Nghĩ đến việc đã chi bao nhiêu vào những thứ không cần hoặc không bao giờ dùng đến làm tôi muốn phát

bệnh. Thế nên, tôi cứ để nó ở đó, rồi cố nghĩ xem mình có thể dùng nó vào gì. Thật bực bội hết sức! Chủ yếu là nó quan đến mối quan hệ giữa tôi với tiền bạc và lối suy nghĩ lẩn quẩn của cái nghèo. Nó không nằm ở món đồ, mà là ở cảm giác đã chi tiền trong khi mình chẳng có bao nhiêu tiền. Tôi nhận ra buông bỏ chính là tự xem lại bản thân, một việc gây bất ngờ cho tôi khi tôi bắt đầu quá trình đơn gián hóa cuộc sống.

Thú vị thay, các nhà nghiên cứu của Đại học Yale và New Hampsphire có công bố một bài nghiên cứu trên Journal of Experimental Social Psychology (Tạp chí Tâm lý Xã hội học Thực nghiệm) về của cải vật chất và sự an toàn. Họ đặt ra giả thuyết rằng con người coi trọng đồ đạc cá nhân là do "sở hữu tài sản mang đến cảm giác an toàn." Nếu đúng là vậy thì "cảm giác an toàn tăng đi đôi với việc bớt đặt nặng giá trị của cải vật chất". Trong cuộc thử nghiệm, các nhà nghiên cứu hỏi những người tham gia xem họ coi trọng từng món đồ cụ thể đến mức nào, chẳng hạn như một cái chăn hoặc một cây viết. Những người cảm thấy được người khác yêu thương và chấp nhận ít coi trọng giá trị vật chất của tài sản hơn so với những người không cảm thấy như vậy.

Trong phần kết, các nhà nghiên cứu nói, "Những phát hiện trên có vẻ giúp chúng ta hiểu được lý do vì sao người ta giữ lại những món đồ mà họ không còn sử dụng nữa, và vì sao người thân trong gia đình thường tranh giành tài sản với nhau, từ đất đai họ cảm thấy có quyền sở hữu và/hoặc

cho đến những thứ họ đã gắn bó.” Nói cách khác, con người khư khư giữ lấy của cải, không phải vì lười dọn bớt đi, mà bởi vì nó mang đến cho họ cảm giác được bảo vệ và thoải mái. Tôi thấy điều này đúng. Mua sắm đồ đạc giúp tôi thấy dễ chịu và lấp đầy bất kỳ cảm giác thiếu hụt nào.

Những Hành Động Nhỏ

Như tôi đã đề cập, bỏ bớt đồ là một quá trình diễn ra lâu dài. Sau đây là vài cách đánh giá đồ đạc cá nhân để quyết định xem món nào không còn hữu ích nữa và món nào không đáng giữ lại.

- Đánh giá thời gian giữ gìn đồ đạc. Bạn dành ra bao nhiêu thời gian trong đời để thu gom và giữ gìn đồ đạc? Hãy ước lượng thử xem. Bạn lau dọn nhà cửa mất bao lâu? Rửa xe, dọn vườn, cắt cỏ, lau chùi thiết bị dụng cụ, vân vân? Bạn dành bao nhiêu thời gian để giặt đồ, ủi đồ, xếp đồ? Bây giờ, bạn có thể bỏ bớt những việc nào trong số này để giải phóng cuộc đời bạn?
- Đánh giá mức độ thường xuyên sử dụng đô đạc. Khi phân loại đồ đạc trong mỗi phòng, hãy tự hỏi: Mình có thật sự cần món đồ này hay không? Mình có dùng nó hàng ngày, hàng tuần, hay hàng tháng không? Bạn có thể dùng chung với người khác thay vì có riêng một bộ không? Bạn có thể đọc sách ở thư viện thay vì mua sách chất đẩy kệ trong nhà không?
- Phân loại đồ đạc thành từng chồng. Khi phân loại đồ đạc, hãy phân thành từng chồng, ví dụ chồng đem tặng, chồng đem vứt, và chồng “chưa rõ”. Hãy nhớ

rằng, giữ lại đồ không sao cả. Ví dụ, Logan cất bộ dụng cụ xe đạp bên dưới căn nhà nhỏ của chúng tôi. Bạn không phải cho đi tất tần tật mọi thứ, nhưng quan trọng là bạn phải biết được mình cần gì và không cần gì. Chỉ có bạn mới có thể đưa ra quyết định.

- Quyết định làm gì với đồ đạc. Sau khi phân loại đồ đạc thành nhiều chồng, hãy quyết định xem bạn muốn làm gì với nó. Bạn sẽ đem cho từ thiện hay mang đi bán?
- Đừng ngại vứt đi. Rủi thay, một số thứ rồi cũng sẽ bị ném vào thùng rác. Ví dụ, tôi tìm cách sửa mấy bộ quần áo và đồ dùng trước khi mang cho. Nhưng nếu món đồ đó quá cũ, nó phải vô thùng rác thôi. May thay, hầu hết mớ đồ cũ của tôi đều dùng lại được.
- Nói chuyện với người bạn đời. Logan và tôi tranh cãi với nhau rất nhiều về đồ dùng, như mấy thùng thức ăn dự trữ. Không phải lúc nào chúng tôi cũng thống nhất được về việc giữ lại hay vứt đi món đồ nào. Nhưng chúng tôi vẫn có thể dàn xếp ổn thỏa, và vẫn bỏ đi được nhiều thứ để sống đơn giản. Nếu bạn sống chung với bạn đời, thể nào cũng phát sinh tranh cãi về việc giữ lại và cho đi những thứ gì. Hãy nhớ rằng điều đó là bình thường thôi. Quan trọng là hãy cùng nhau giải quyết và cởi mở về những vấn đề đó.
- Tham gia Dự án 333. Nếu bạn đang có ý định dọn bớt tủ quần áo, thì Dự án 333 là điểm xuất phát tuyệt vời. Mục đích của dự án này là làm gọn tủ quần áo

xuống còn 33 món và chỉ mặc những thứ ấy trong ba tháng. Dự án này rất vui, và nhờ đó, bạn sẽ biết mình thật sự cần bao nhiêu bộ quần áo trong tủ đồ.

- Khi cho đi của cải vật chất, bạn sẽ quan tâm đến bản thân hơn. Hãy suy nghĩ xem bạn cần quan tâm nhiều hơn đến những khía cạnh nào trong cuộc sống. Trong quá trình đơn giản hóa cuộc sống, hãy nghĩ về những việc bạn có thể làm để chăm sóc bản thân. Thay thế của cải vật chất bằng những trải nghiệm yêu thích. Như trong trường hợp của Courtney là tranh thủ chợp mắt một chút và ăn những thức ăn lành mạnh. Tương tự như Chris, bạn có thể ngồi thiền nhiều hơn. Hãy bắt đầu làm những việc mà bạn luôn ao ước mình có thời gian để làm.

CHƯƠNG 6: Hạnh Phúc Của Ngôi Nhà Nhỏ

Nếu chúng ta chỉ có mỗi gian bếp và một phòng ngủ, thì đó hẳn là tất cả những gì ta cần.

JULIA CHILD

Xưởng mộc mở cửa sớm vào sáng thứ Bảy, và hai vợ chồng tôi đã sẵn sàng bằng cách nốc đầy cà phê Stumptown. Hôm qua chúng tôi lái xe đến Portland, đến giờ vẫn còn đang ngái ngủ và mệt mỏi sau chặng đường dài. Lúc này, tim tôi đang đập loạn xạ còn bụng dạ thì nôn nao. Tôi biết chẳng có gì phải bối rối, nhưng gặp Dee Williams là một chuyện lớn. Xem đoạn video cô hướng dẫn cách xây một ngôi nhà nhỏ vào tháng 12 năm 1007 là một bước ngoặt lớn đối với chúng tôi. Xem xong đoạn video, chúng tôi viết ra các mục tiêu dài hạn, và một trong số đó 3 mua hoặc xây một ngôi nhà nhỏ. Với chúng tôi, một ngôi nhà nhỏ di động là cách sống đơn giản tuyệt vời nhất. Lúc bấy giờ là tháng 6 năm 2009, và chúng tôi vẫn đang sống tại Sacramento. - khi lái xe đến xưởng mộc ở Portland vào buổi sáng hôm ấy, tôi mài mê suy nghĩ về tất tần tật mọi thứ, như là chúng tôi sẽ lo liệu nơi ở sắp tới ra sao và liệu rằng Dee có quý mến chúng tôi hay không.

Dee nhận ra Logan và tôi ngay lập tức khi chúng tôi vừa bước ra khỏi xe. Cô nhảy cẫng lên với nụ cười rạng rỡ trên môi và cái ôm siết chặt. Khóe miệng hằn lên vài nếp nhăn của Dee dường như làm cho nụ cười ấy thêm chân thành.

Dee giới thiệu chúng tôi với Katy Anderson, một thợ mộc lành nghề, cũng là người đồng hướng dẫn của xưởng.

Rồi chúng tôi đi xem ngôi nhà bé xíu của Dee, một nơi ở chưa đầy 12 mét vuông nhưng thoáng đãng không ngờ. Gác xép thoáng, trần nhà cao 3 mét, nhiều cửa sổ, cửa sổ trần được xây khéo léo, tất cả tạo nên cảm giác rộng rãi cho ngôi nhà. Tôi có thể đứng cả buổi nhìn ngắm ngôi nhà nhỏ xíu của Dee, nhưng đã đến lúc ra xưởng học cách tự xây ngôi nhà cho mình.

Ngày trôi, nắng gắt trên đầu, mồ hôi lăn dài trên trán, nhưng không khí tại xưởng mộc rất vui. Ai nấy đều cảm thấy tuyệt vời. Chúng tôi học cách xây dựng, còn Dee chia sẻ về cảm giác sống trong không gian chật hẹp. Quan trọng hơn, tôi nhận ra rằng mình không mong tự xây lấy một ngôi nhà. Một trong những lý do mà chúng tôi đến xưởng mộc là để xem mình có kỹ năng và thiên hướng làm thợ xây hay không. Tôi có tiếng là vụng về, và với tôi, xây nhà không mang tính trực giác. Tôi thích viết lách hơn là xây dựng. Lúc Logan và tôi nói về xưởng mộc trên đường trở về Sacramento, chúng tôi quyết định thuê Dee và Katy thiết kế và xây ngôi nhà nhỏ cho chúng tôi.

Trong chặng đường dài trở về, tôi bảo Logan, "Mình vừa mới gặp Dee, nhưng em cảm thấy như mình đã quen thân với cô ấy rồi. Cô ấy thật tốt bụng và rộng rãi. Có vẻ cô ấy thấu hiểu rằng các mối quan hệ bền vững là ngọn nguồn của hạnh phúc."

Chẳng bao lâu sau chuyến đi đến xưởng mộc, tôi phỏng vấn Dee để viết blog, và chúng tôi bàn luận về mối tương quan giữa việc sống đơn giản và hạnh phúc. Cô nói, "Tôi nghĩ cuộc sống bình dị giúp tôi thấy rõ hơn sự khác biệt

giữa cái tôi muốn và cái tôi cần. Quá trình này không phải lúc nào cũng làm tôi bình tâm hoặc hạnh phúc; nó thử thách tôi. Mặc dù vậy, cuộc sống đơn giản thật sự mang đến cảm giác thỏa mãn và nhận thức về cuộc sống - kiểu như bạn reo lên 'à há' khi nhận ra rằng mình không thật sự cần một ngôi nhà lớn hơn hoặc nhiều của cải hơn để thấy yêu cuộc sống. Tôi có những người hàng xóm tuyệt vời, một khu vườn xinh đẹp, cửa hàng thực phẩm chỉ cách có mấy căn, lũ dơi lượn qua lượn lại lúc chiều tà, bầy chim diệc và đàn cá voi ngay dưới chân đồi ở Puget Sound, mưa rơi trên mái, gió thổi bên hiên, hoa hướng dương nở rộ trong vườn - tất thảy điều ấy khiến cuộc đời tôi trở nên thật diệu kỳ. Tất thảy điều ấy khiến tôi hạnh phúc ngất ngây."

Những lời của Dee làm tôi nhớ đến ông bà nội tôi. Ông bà tin rằng một mái nhà không cần phải xa hoa lộng lẫy hoặc rộng lớn khang trang, miễn là bạn cảm thấy dễ chịu và an toàn.

Hạnh Phúc Ở Nơi 56 Mét Vuông

Bạn cần bao nhiêu không gian để thấy hạnh phúc? Vào những năm 1950, diện tích trung bình của một căn nhà ở Mỹ là 91 mét vuông; đến năm 1970, nó tăng lên 130 mét vuông; và năm 2004 là hơn 214 mét vuông, vấn đề không nằm ở chỗ không gian, mà là ở chỗ không gian thì tốn tiền. Cùng giai đoạn này, khi diện tích nhà trung bình tăng hơn gấp đôi, giá nhà trung bình tăng hơn gấp ba (ngay cả khi đã được điều chỉnh giá do lạm phát). Một phần do quan niệm của người Mỹ là càng to càng tốt, cộng với chế độ cho vay lãi suất thấp và giảm thuế dành cho người mua nhà, nên

người ta dễ dàng dốc hết tài chính để xây hoặc mua một ngôi nhà lớn hơn.

Ông bà nội tôi đã chọn một con đường khác. Khi tính toán lãi suất thế chấp, thuế nhà, bảo hiểm, tiền điện nước và phí bảo trì, họ nhận ra rằng lựa chọn tối ưu là trả tiền mặt. Để làm vậy, họ phải tự xây một "ngôi nhà nhỏ". Họ không muốn rơi vào cảnh làm việc quần quật chỉ để trả tiền nhà và mua đồ đạc lấp đầy trong đó.

Ông bà nội Mabel và Otto của tôi gặp nhau lần đầu tiên ở một quán cà phê nhỏ cạnh trường Đại học Avenue ở Berkeley, bang California. Bà nội Mabel làm nhân viên phục vụ ở quán, và trong trí tưởng tượng của tôi, tôi thấy bà rót cho ông nội Otto một tách cà phê nghi ngút khói và hỏi ông dùng gì. Ông ngước nhìn lên, và ngẩn ngơ ngay lập tức. Bà nội đẹp mặn mà, lúc nào cũng tươi cười rạng rỡ, đôi mắt to tròn xanh thẳm long lanh.

Lúc tôi hỏi cha về lần gặp gỡ đầu tiên của ông bà, cha nói, "Cha không biết tường tận, nhưng cha chắc rằng ông đang dùng bữa, rồi ông bà quen nhau." Cha tiếp tục, "Thời đó, chuyện hẹn hò nghiêm trọng lắm. Bà dì Mamie của con là người giám sát ông bà, ít nhất cũng cho đến khi ông bà lấy nhau vào tháng 1 năm 1932." Bà Mabel và ông Otto cưới nhau vào thời kỳ Đại Suy Thoái. Ông bà không có của dư của để, vậy nên ông bỏ học đại học, đi làm công nhân chở hàng ở cảng tại Oakland.

Ông bà nội tôi đều sinh trưởng ở nông thôn, trong những gia đình đông con, thế nên họ đã quen với cuộc sống bình dị. Những năm 1950, hồi cha tôi còn nhỏ, ông bà xây

một căn nhà rộng 56 mét vuông, diện tích 7x8, trên một khu đất nhỏ ở Đồi Pleasant mà ông bà đã mua với giá 600 đô-la, và trả tất cả bằng tiền mặt.

Cha tôi nhận xét, "Tái sử dụng và tái chế là điều cần thiết. Về cơ bản, ông bà đã tái chế đồ đạc trước khi nó trở thành 'phong trào'." Ông nội Otto góp nhặt hầu hết nguyên liệu xây dựng cho ngôi nhà nhỏ bằng cách sục sạo cầu cảng Oakland. Ván ốp tường là từ những cánh cửa gỗ cũ, còn những miếng gỗ hình chữ nhật là được đục đẽo từ mấy chiếc rương nhà binh cũ. ông còn tìm được vài tấm khăn trải nữa.

Cất xong ngôi nhà mất bốn năm ròng, và khi ông bà dọn vào ở, nhà thậm chí còn chưa có mái! Xây nhà mất nhiều thời gian như vậy là bởi vì bà ra vào viện liên tục. ông bà phải trả tiền mặt cho những lần đến bệnh viện, nên ngân quỹ gia đình cạn kiệt.

Cha tôi nhớ lại năm 12 tuổi, cha ngủ trong ngôi nhà ấy và nhìn lên bầu trời sao. Cha không ngại sống trong một ngôi nhà xây dở. Cha tả Đồi Pleasant "thoáng đãng và riêng tư". Cha thường đạp xe từ Đồi Pleasant đến Walnut Creek, đâu đâu cũng là đất vườn. Ông nói, "Thời đó, Walnut Creek chỉ là một thành phố độc đạo. Cha thường chơi bóng với lũ bạn trong vườn hồ đào. Giờ thì bọn trẻ không còn chỗ chơi nữa rỏi, bởi lẽ từng tấc đất đều đã được tận dụng."

Qua nhiều năm, cha và ông bà nội nhận thấy nơi họ ở thay đổi đáng kể. Mỗi năm, người ta khai phá nhiều mảnh vườn hơn để xây các trung tâm mua sắm, và nhà cao cửa rộng mọc lên dần dần ở các vùng lân cận. Khi giá đất tăng

cao, nhiều người hàng xóm đã bán nhà, bán đất. Chẳng bao lâu sau, chỉ còn lại ngôi nhà nhỏ của ông bà nằm lọt thỏm trong khu đất, xung quanh là bạt ngàn những ngôi nhà lớn gấp bốn lần ngôi nhà ông bà ở. Nhưng ông bà yêu ngôi nhà nhỏ của mình và bằng lòng với những gì mình có. Dù nhà nhỏ nhưng không tạo cảm giác chật chội. Như cha có nói, "Mọi người đều cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống. Kích cỡ ngôi nhà không thành vấn đề."

Ông bà đã dạy tôi một điều rằng sống đơn giản không phải là sống kham khổ, mà là mang đến cho bản thân thời gian, sự tự do và tài chính để theo đuổi ước mơ. Ở nhiều góc độ, tôi đang mô phỏng cuộc sống của ông bà. Tôi học được rằng đơn giản không phải là khổ hạnh, mà là cuộc cách mạng về phát triển bản thân.

Andrew Odom:
Cuộc Cách Mạng Nhỏ Bé

Andrew Odom là chủ trang blog Tiny r(E)volution. Chàng giám đốc truyền thông 33 tuổi này yêu những ngôi nhà nhỏ, yêu trồng trọt, và yêu cuộc sống giản đơn. Andrew bày tỏ, "Chúng tôi không nhận mình là những người chuộng sự tối giản hay chủ nhân ngôi nhà nhỏ. Chúng tôi chỉ là một gia đình, và ngẫu nhiên là gia đình chúng tôi sống vừa trong những cái hộp mà thôi." Anh cùng vợ, Crystal, mới có một đứa con nhỏ tên là Tilly Madison, và chúng tôi có cơ hội trò chuyện với nhau về tất cả những thứ bé nhỏ vào giữa năm 2011.

Andrew lý giải, "Hai vợ chồng tôi đều lớn lên trong cảnh nghèo khó. Tôi có 5 anh chị em, còn cô ấy có 3. Tôi

lớn lên ở Virginia, còn cô ấy ở Bắc Carolina. Cha mẹ chúng tôi làm việc quần quật suốt ngày để lo cái ăn cái mặc cho chúng tôi. Hồi nhỏ, tôi sống trong một ngôi nhà 99 mét vuông có ba phòng ngủ. Phòng tôi nhỏ đến nỗi chỉ đủ kê một chiếc giường tầng. Cha tôi là lính cứu hỏa, một năm kiếm chừng 35 ngàn đô-la. Cha mẹ vợ tôi là nông dân trồng thuốc lá. Hết mùa vụ, họ làm bất cứ việc gì có thể. Cả hai chúng tôi đều cố gắng rời miền Nam, đi càng xa càng tốt. Tôi đến Boston, còn Crystal đến Miami. Chúng tôi học đại học, đều nghĩ là sẽ kết hôn, mua một ngôi nhà có hàng rào trắng, rồi sinh những đứa con. Lúc ấy, chúng tôi chưa gặp nhau nhưng đã đi chung một đường."

Rồi thì Andrew và Crystal cũng gặp nhau và kết giao bạn bè. Anh nói, "Cả hai đều thích đi du lịch. Trong vòng 6 năm sau đó, chúng tôi du lịch đến 27 nước, cùng nhau thăm thú mọi thứ."

Andrew tìm được việc làm ở một công ty kinh doanh trên Internet. "Tôi nộp đơn ứng tuyển vào một công ty mới thành lập. Hóa ra công ty mới thành lập đó là Skype. Đó là lần đầu tiên tôi biết đến sự tự do và tiền bạc. Và đó là điều tôi mong muốn lúc ấy - tiền bạc và sự tự do."

Rủi thay, Andrew bị mất việc. Một ngày nọ, để thoải mái đầu óc, anh đi chơi đá bóng ở trường đại học. Anh nói, "Một gã giới thiệu với tôi về thẻ tín dụng. Tôi đang thất nghiệp còn hắn ta thì cho tôi dùng 5.000 đô-la. Khi có thẻ, tôi dắt mọi người đi ăn tối, đi mua sắm, và đổ xăng. Càng ngày tôi càng tự đào hố chôn mình."

Sau cùng, Andrew chuyển đến Brooklyn làm việc. "Đó là nơi tôi gặp một ông lão da màu trồng cà chua với quy mô lớn. Ông lớn lên ở Alabama, nơi nổi tiếng có các nông trang cà chua. Tôi nhận ra cà chua không chỉ là cà chua - mà còn hơn thế nhiều. Cà chua biểu trưng cho quê nhà. Ông trồng cây gì không quan trọng. Với ông, đó là sự gắn kết." Quan điểm của Andrew bắt đầu thay đổi; anh trở nên hào hứng với ý tưởng tự trồng lấy thực phẩm và tự xây nhà cho mình.

Cùng lúc, công việc của Andrew ở Brooklyn gặp trục trặc, và anh "kết nối lại với Crystal nhờ Facebook". Lúc đó Crystal đang làm quản lý khách sạn ở Florida, và ngay lập tức họ trở nên tâm đầu ý hợp. Nhưng với Crystal, Andrew có vẻ rất mệt mỏi căng thẳng. Anh nói, "Qua những lần trò chuyện với Crystal, tôi nhận ra mình muốn đi tìm tự do một lần nữa. Tỏi cứ hoạt động không ngừng nghỉ từ lúc tốt nghiệp phổ thông trung học. Tôi muốn được tự do, song tôi ngày càng lệ thuộc vào của cải còn nợ nần thì bủa vây."

Họ quyết định quay về miền Nam và kết hôn. Tạm thời, cả hai đến ở nhà cha mẹ của Andrew, một ngôi nhà mới xây rộng 335 mét vuông. Andrew nói, "Có một ngôi nhà to là thứ mà cha mẹ tôi hằng mơ ước, và mơ ước đó đã trở thành hiện thực với cái giá của những ước mơ khác. Họ bị trói tay trói chân vào tiền nhà. Thế nên tôi tự hỏi, Mình có thật sự muốn bị bao bọc giữa đống tiền nhà phải trả không?"

Andrew nói lúc này cuộc đời anh mới "thật sự bắt đầu" và anh đã tìm ra tiếng gọi của trái tim. Tất cả bắt nguồn từ một khu vườn nhỏ trong sân nhà cha mẹ anh. Cha anh trước đây chưa từng trồng dưa hấu trên miếng đất nhỏ này,

nhưng Andrew bảo cha, " 'Con sẽ trồng cây'. Tôi chẳng biết tí gì về làm vườn, và tôi sử dụng truyền thông xã hội để tìm kiếm mọi thông tin có thể. Đến cuối mùa hè, tôi đã trồng được cả dưa hấu và dưa lưới. Tôi bảo cha, 'Đây là điều con muốn làm.' Dù vậy, tôi biết mình phải trả nợ trước đã."

Ngân sách của Andrew và Crystal đã cạn, và họ bắt đầu cắt giảm chi phí. Thời điểm tôi trò chuyện với Andrew, gia đình anh đã thoát khỏi nợ nần được 7 tháng. Andrew nhấn mạnh, "Đó là một trọng trách, và chúng tôi phải đánh đổi nhiều thứ, nhưng buồn cười ở chỗ là chúng tôi không nhung nhớ gì những thứ đó cả. Tôi chỉ nhớ những kỷ niệm gắn liền với của cải vật chất."

Trong lúc đó, khi cả hai cố gắng trả nợ, Andrew tiếp tục tìm hiểu về làm vườn và canh tác đất đai. Chẳng mấy chốc, họ nghĩ đến việc mua nhà. Anh nói, "Chúng tôi liên hệ một nhân viên bất động sản và tìm được một ngôi nhà nhỏ có giá 98 ngàn đô- la. Sau đó, chúng tôi bàn về tài chính. Ngân hàng cho biết họ sẵn lòng cho vay 160 ngàn đô-la, và chúng tôi thật sự thấy kinh hãi. Thế nên chúng tôi cảm ơn họ nhưng từ chối lời đề nghị ấy."

Chẳng bao lâu sau khi từ chối khoản vay lớn, Crystal gửi email cho Andrew về người tiên phong xây nhà nhỏ Jay Shater và công ty của anh, Tumbleweed Tiny Homes. Andrew nói, "Chúng tôi ghé thăm trang Tumbleweed và xem vài đoạn video. Bừng tỉnh, chúng tôi nhận ra mình có thể sở hữu một căn nhà. Ở với cha mẹ, chúng tôi bị bó hẹp trong một phòng ngủ và phải dùng chung mọi thứ khác. Chúng tôi

đã sống trong không gian nhỏ rồi, nhưng một căn nhà nhỏ thì tuyệt hơn nhiều."

Andrew và Crystal có đức tin mạnh, anh ấy nói, "Chúng tôi cầu nguyện thời khắc chuyển tiếp sẽ đến. Chúng tôi cũng tin vào sức mạnh của ngôn từ. Chúng tôi bắt đầu nói những câu đại loại như, 'Khi chúng ta xây ngôi nhà nhỏ...' hoặc 'Khi chúng ta chuyển đến ở trong ngôi nhà nhỏ...' Rất nhiều thông điệp tích cực được đưa ra. Một tối nọ, chúng tôi thiết kế một cuốn sổ tay nhỏ, trong đó có những câu danh ngôn truyền cảm hứng và những hình vẽ về ngôi nhà nhỏ, rồi chúng tôi ngồi xuống giải thích cho cha mẹ về ý tưởng này."

Thoạt tiên, cha mẹ Andrew cho rằng ý tưởng ấy thật điên rồ. Họ hỏi: "Đến lúc các con có con thì sao? Nếu các con muốn thư giãn thì sao? Khi có khách thì làm thế nào?" Andrew nhìn cha mẹ rồi đáp, "Nếu hai đứa con không muốn mắc nợ thì sao?" Andrew kể rằng căn phòng rơi vào im lặng.

Andrew giải thích cho cha mẹ anh rằng một ngôi nhà nhỏ sẽ mang đến cho họ nơi trú ngụ, cơ hội đi đó đây, và quan trọng hơn là lựa chọn làm việc hay không. Andrew nói, "Tôi muốn được tự do lựa chọn làm việc hay không. Tôi muốn làm việc vì đó là sự lựa chọn của tôi, và đó là lúc Tiny r(E)volution ra đời." Tên trang blog nhấn mạnh quan điểm của anh - rằng cuộc hành trình của anh không phải là cuộc cách mạng (revolution) mà là sự tiến hóa (evolution). Andrew nhận xét một cách tinh tế, "Bạn tiền hoá khi bạn trưởng thành."

Do không có con, tôi luôn thắc mắc cha mẹ và con cái chuyển sang cách sống đơn giản như thế nào và sinh hoạt ra sao trong một ngôi nhà nhỏ xíu.

Andrew lý giải, "Khó khăn ở chỗ chuẩn bị và giai đoạn chuyển sang cuộc sống đơn giản. Ví dụ, chúng tôi không có phòng dành cho em bé. Nơi dành cho bé là một cái cũi tiện nghi. Nó có tất cả mọi thứ bạn cần - chỗ thay tã, chỗ ngủ và chỗ chơi. Bạn có thể dễ dàng xếp nó lại mang theo khi đi du lịch. Mới đây, có người hỏi tôi, 'Giờ anh có con, anh không nghĩ mình đã bỏ lỡ nhiều thứ sao?' Và tôi đáp, 'Không hề! Tôi ra trước nhà dạo chơi mỗi sáng, hít thở không khí trong lành, và bé con nhà tôi cũng được như thế. Bạn có thể nhìn thấy giọt sương đêm còn đọng lại trên mặt đất vào sớm mai và lắng nghe cuộc sống. Không có gì khác cản trở tôi, là đó là thứ tôi muốn trao tặng cho đứa con bé bỏng của mình. Chúng tôi giờ đây đã có khả năng trao cho con bé những gì nó cần."

Andrew tiếp tục, "Thật ra thì Crystal là người nghĩ ra những chuyện này, và cô ấy ủng hộ tôi, nên tôi nghĩ ra cách làm. Cô ấy là kiểu người mơ ước, còn tôi là kiểu người thực thi. Chúng tôi dự định tự xây một ngôi nhà nhỏ di động. Hiện chúng tôi đang sống trong căn nhà gỗ cạnh nhà anh vợ. Nó rộng vỏn vẹn 19,5 mét vuông. Ngày nọ, tôi nói, 'Nếu chúng ta biến vựa củi thành nhà ở thì chẳng phải tuyệt lắm sao?' Và chúng tôi làm luôn! Căn nhà gỗ hiện có một ống dẫn nước, một vòi sen, một gian bếp, không gian làm việc, phòng em bé, và mái hiên trước."

Andrew và Crystal yêu căn nhà nhỏ này và đang xây một ngôi nhà nhỏ di động. Tôi bật cười khi nghe Andrew nói, "Chúng tôi không biết mình đang làm gì nữa, nhưng tôi có một chút kinh nghiệm xây dựng, còn anh vợ tôi thiết kế và xây những khoang tàu nhỏ. Chúng tôi không biết ngôi nhà nhỏ trông ra sao, nhưng đó là một phần của chuyến phiêu lưu này. Chúng tôi sẽ xây nó theo nhu cầu của gia đình."

Tôi hỏi Andrew có bí quyết nào dành cho các bậc cha mẹ không.

"Lời khuyên tốt nhất mà tôi từng nhận được là đừng để thế giới lên tiếng giùm bạn. Đừng để thế giới bảo bạn rằng bạn phải có phòng em bé hoặc phải mặc đồ Baby Gap cho con. Hãy tự đưa ra quyết định dựa trên cuộc sống của chính bạn. Chúng tôi có một bé gái 5 ngày tuổi; con bé chỉ chiếm một khoảng không bé tẹo trong thế giới này. Quan điểm của tôi là: chúng tôi cần một căn nhà đủ cho cả nhà ở hơn là làm cho cả nhà sống đủ trong một căn nhà."

Andrew cũng lưu ý, "Các mối quan hệ sẽ thắt chặt hơn trong một nơi trú ngụ nhỏ hơn. Nếu Crystal và tôi giận nhau, thì khoảng không gian nhỏ bé ấy buộc chúng tôi đối diện với vấn đề. Chúng tôi phải nói, 'Này, em làm anh buồn đó,' hoặc xuống nước xin lỗi nhau."

Cuối cùng, anh nhấn mạnh tầm quan trọng của cộng đồng. Anh muốn nuôi dạy con cái theo kiểu "tương tác với người khác." Theo Andrew, tương tác với người khác giúp trẻ "biết tôn trọng khoảng cách và không gian hơn. Bạn không cần phải dạy con bằng đòn roi hay quát mắng, bởi

trẻ con hiểu được việc hòa hợp với người khác là như thế nào. Chúng ta nghĩ rằng cứ đánh đòn con là xong, nhưng điều này không thực tế. Nếu muốn nuôi dạy con trong một cộng đồng, chúng ta phải cho trẻ hòa nhập vào cộng đồng đó.”

Cuộc trò chuyện giữa tôi và Andrew làm sáng tỏ một điều, cái làm nên tổ ấm là thái độ của những thành viên sống trong đó, chứ không phải kích cỡ không gian.

Tổ Ấm Là Gì?

Tôi đóng cửa trước lại, mỉm cười. Tôi đang ở trong căn nhà nhỏ của Dee, và đã đến giờ đi ngủ. Leo lên chiếc cầu thang gỗ dẫn lên gác xép, và khi lên đến nơi, tôi thả người nằm phịch xuống giường nhìn ra ngoài cửa sổ, rồi kéo chăn trùm lên người. Trời không lạnh, nhưng mưa lất phất làm cho bầu không khí ẩm ướt và se lạnh.

Lúc đó là tháng 8 năm 2011. Logan và tôi đang trong giai đoạn xây dựng ngôi nhà. Tôi quyết định đến chơi với Dee ở Olympia trong dịp cuối tuần, còn Logan vẫn ở Portland. Anh sẽ đến Olympia sáng ngày mai, mang theo len cách nhiệt cho ngôi nhà.

Chiều đó, Dee và tôi cùng nhau lái xe đến Cảng Gig giúp xây sàn nhà. Khi nhớ đến ngày này, tôi thở phào nhẹ nhõm, một cảm giác tốt lành vì được ấm áp, an toàn và dễ chịu. Tôi thấy mình đặc biệt may mắn vì Dee đã cho tôi ngủ trong căn nhà nhỏ của cô. Tôi ngắm mưa rơi lất phất gõ nhịp vào ô cửa sổ trên trần nhà và nhìn qua khoảng sân sau của nhà hàng xóm. Đèn hại lên bãi cỏ thứ ánh sáng dìu dịu

lạ lùng, tựa như thứ ánh sáng màu cam từ chiếc lồng đèn bí ngô.

Càng nán lại lâu ở ngôi nhà nhỏ như nhà của Dee, tôi càng hào hứng mong chờ đến ngày bước chân vào ở ngôi nhà của mình. Nhưng tôi không thể không tự hỏi, thực tế sẽ ra sao? Chúng tôi muốn ngôi nhà nhỏ ấy vừa vặn như chiếc găng tay, muốn nó là không gian đáp ứng nhu cầu của chúng tôi theo cách chúng tôi muốn, một cách tối ưu.

Chẳng phải một ngôi nhà thì nên đáp ứng những mong mỏi này sao? Chẳng phải nó là cánh cổng mở lối cho những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống, như vui vầy bên gia đình và bạn bè sao? Nằm trên gác xép nhà Dee, tôi cảm nhận rõ một điều rằng một ngôi nhà không cần phải rộng rãi mới mang lại cảm giác an toàn, ấm cúng và dễ chịu. Một nơi trú ngụ nhỏ bé khơi gợi sự bình yên, tập trung lắng nghe và tĩnh tại. Chúng tôi hy vọng đây sẽ là tấm vé đi đến sự thảnh thơi, thư giãn và tự do tài chính.

Trong lúc tôi ngắm mưa rơi, một kỷ niệm chợt ùa về. Hồi ấy, tôi chừng bảy tuổi, và ti-vi của bà nội Mabel bị nhiễu sóng. Tôi tiến đến đập đập nắm tay bé xíu lên nóc ti-vi. Đây là cách sửa thông thường. Chúng tôi thử chỉnh ăng-ten, nhưng nhiều lần không hiệu quả. Và sau đó chắc chắn là bà hoặc tôi sẽ đến đập thật mạnh lên ti-vi. Độ 30 giây sau, ti-vi hết nhiễu sóng.

Bà nội Mabel thích xem phim truyền hình dài tập; một trong những bộ phim yêu thích của bà là the World Turns (Khi Thế Giới Quay). Lúc tôi còn nhỏ, hai bà cháu ngồi trên chiếc ghế yêu thích màu xanh lá của bà cùng nhau xem

phim. Tôi còn nhớ một cảnh trong đó - nữ diễn viên đang nói về chiếc chiếu tatami và cô muốn đưa nó vào bản thiết kế căn dinh thự mới xây như thế nào. Tôi lấy làm tò mò, bèn hỏi bà đó là gì vậy. Bà đáp, chiếu tatami làm bằng rơm được đặt trong những căn phòng theo phong cách Nhật Bản.

Nằm trên gác xép của Dee, tôi mường tượng ra cảnh bà tôi cười móm mém khi biết tin chúng tôi đang định sống trong một ngôi nhà nhỏ xíu. Hẳn bà cũng thấy buồn cười khi nó chẳng lớn hơn gian phòng đặt chiếc chiếu tatami của cô hầu gái trong As the World Turns là bao, song tôi đoán chắc bà sẽ hiểu lý do chúng tôi chọn cách sống ở một nơi nhỏ bé đến thế.

Cuộc Sống Trong Tổ Ấm Nhỏ

Lúc báo tin cho ông chủ nhà rằng Logan và tôi sẽ chuyển đi, ông hỏi, "Sao các cháu lại chọn xây một ngôi nhà nhỏ di động thay vì dùng xe nhà lưu động có sẵn?"

Đây là một câu hỏi hay mà nhiều người từng hỏi chúng tôi. Đúng là chúng tôi có xem qua các loại xe nhà lưu động, như Air stream và một số xe RV, nhưng thấy không phù hợp vì vài lý do. Một là, tôi không thấy ưng về mặt thẩm mỹ. Chiếc Air stream kim loại tạo cảm giác lạnh lẽo và xa cách, và tôi không thích lượng nhựa dẻo trong mấy chiếc RV truyền thống. Thêm nữa, chúng không được chế tạo để ở trong đó quanh năm suốt tháng, còn ngôi nhà nhỏ của chúng tôi được xây cất như một ngôi nhà bình thường. Nó được xây theo Tiêu chuẩn Xây dựng Quốc tế (IBC), do Hội đồng Tiêu chuẩn Quốc tế phát triển, được sử dụng khắp

nước Mỹ. Còn ngôi nhà nhỏ, trái hẳn với chiếc RV, được cất lên để chịu được nắng mưa; đó là một buồng ở ấm cúng trên những bánh xe được thiết kế đúng theo tiêu chuẩn của chúng tôi. Nhà được cất bằng gỗ thông thô và gỗ linh sam nên có rất nhiều không gian. Chúng tôi không có nhiều đồ đạc nữa nhưng vẫn cần chỗ để cất quần áo, sách báo, đồ dùng nhà bếp, dụng cụ cắm trại và thức ăn dự trữ. Tóm lại, tổ ấm của chúng tôi an toàn, mới lạ, giá cả phải chăng, di chuyển được và xinh xắn vô cùng.

Chúng tôi quyết định xây nhà di động để dễ dàng di chuyển căn nhà nếu muốn. Chúng tôi đoán là sẽ không di chuyển nhiều lần, nhưng nếu chuyển đến một nơi khác ở Portland hoặc quay lại California vào một ngày nào đó, chúng tôi có thể mang ngôi nhà theo mà không phải lo về việc rao bán nó. Thay vào đó, chúng tôi kéo ngôi nhà đến thành phố mới.

Dưới góc độ môi trường, sống trong ngôi nhà nhỏ nghĩa là thải khí carbon tương đối thấp, nhưng đây chỉ là lợi ích đi kèm chứ không phải nguyên nhân chính khiến chúng tôi chọn sống trong ngôi nhà nhỏ. Tuy vậy, chúng tôi quan tâm đến môi trường, thế nên chúng tôi nỗ lực hết sức để chọn nguyên vật liệu tái chế và nguồn tài nguyên có thể tái chế trong quá trình xây dựng. Ví dụ, tường nhà được phủ bằng len cách nhiệt của công ty Oregon Shepherd có trụ sở đặt cách 65 km về phía Bắc Portland. Lớp len cách nhiệt này thật tuyệt vời, vì đây là sản phẩm địa phương, không độc hại và thay thế tốt cho chất dẻo hoặc sợi thủy tinh.

Chúng tôi quyết định chuyển vào sống trong ngôi nhà này, bởi chi phí hợp lý và là một lựa chọn tận dụng không gian hoàn hảo. Ví dụ, tổng chi phí xây ngôi nhà nhỏ là 33.000 đô-la, gồm nhân công và vật liệu. Nghe có vẻ tốn bộn tiền cho một chỗ ở nhỏ xíu như thế, nhưng so ra thì không tệ chút nào. Với chúng tôi, khoản tiền ấy tương đương tiền thuê nhà 3 năm. Sau này, việc tiết kiệm chi phí trang trải cho ngôi nhà nhỏ sẽ giúp chúng tôi có một khoản để dành và làm từ thiện nhiều hơn.

Ngôi nhà cỡ bao lớn? Cỡ chừng chỗ đậu một chiếc xe hơi lớn, rộng 2,4 mét, dài 5 mét, cao 4 mét và cỡ 12 mét vuông. Tưởng chừng quá nhỏ, nhưng chiều cao và những ô cửa sổ làm cho ngôi nhà, nhìn từ bên trong, có vẻ rộng hơn. Ngôi nhà cũng có một mái hiên nhỏ nhắn xinh xắn dài chừng ba tấc chìa ra ngoài từ cửa trước. Với một ô cửa sổ nhỏ ở cửa trước và hai ô cửa sổ hai bên, ngôi nhà trông như đang mỉm cười với tôi khi tôi bước đến.

Khi bước vào nhà bằng lối cửa trước, bên trái là gian bếp, bên phải là phòng tắm, nhìn thẳng là góc thư giãn bên cửa sổ. Đặc biệt, điều đầu tiên khách chú ý đến là mùi gỗ, gợi nhớ mùi rừng. Vách trong nhà được xây bằng gỗ thông thô, vẫn còn mấu gỗ. Thế nên mùi rất dễ chịu!

Góc thư giãn cạnh cửa sổ vô cùng tuyệt vời vì có nhiều ứng dụng. Đó là chỗ đọc sách thú vị, bên dưới là chỗ để đồ. Thêm nữa, chỗ này có thể kéo ra gấp đôi thành một chiếc giường đơn. Kéo bục ngồi ra là có ngay chỗ ngủ dành cho bạn bè! Ngoài ra, phía vách cạnh chỗ ngồi thư giãn là cánh cửa kiểu Pháp, làm cho không gian thêm thoáng đãng.

Chúng tôi có nhiều chỗ đựng đồ trong gian bếp nhỏ: một chiếc kệ trên bàn bếp dùng để úp ly tách, chén đĩa và đựng bánh kẹo; dưới kệ lắp giàn lọ thủy tinh đựng gia vị, cà phê, trà. Đó là cách hay để không bày chai lọ trên bàn bếp. Còn có một thanh nam châm để giữ dao, kéo và các dụng cụ nhà bếp khác. Cách bố trí như thế này nhìn thẩm mỹ và tiết kiệm không gian. Chúng tôi có một bếp đứng hai lò (mẫu Origo 6000) được dùng nhiều trên tàu thuyền. Loại bếp này đun bằng cồn, vì thế nó an toàn khi nấu nướng trong nhà kín gió. Một trong những chỗ ưa thích của tôi ở nhà bếp là mặt bếp bằng tre và bồn rửa. Bồn rửa được làm từ đồng tái chế và là điểm trang trí nổi bật đáng yêu.

Gác xép nằm bên trên gian bếp là nơi ấm cúng, hoàn hảo để đánh một giấc ngon lành ở một không gian nhỏ như thế. Căn gác sử dụng không gian thẳng đứng nên là giải pháp tuyệt vời để ngăn nhiều phòng hơn cho ngôi nhà nhỏ. Cuối cùng, phòng tắm nhỏ dùng toilet khô và có vòi sen. Thế nhưng, Logan thường tắm ở văn phòng làm việc, còn tôi tắm ở chỗ tập gym. Việc này dễ dàng hơn cho cả hai, và chúng tôi không phải cọ rửa vòi sen thường xuyên, một việc tôi chán ghét vô cùng.

Do ngôi nhà không chiếm nhiều không gian nên rất hữu ích cho các thành phố lớn; đó là cách tuyệt vời để gia tăng mật độ thành thị, đặc biệt có thể thay thế cho các căn hộ chung cư. Hãy hình dung những khoảng sân sau khổng lổ và những khu đất nội thành bỏ trống khắp nước Mỹ có thể biến thành cộng đồng những ngôi nhà nhỏ. Các nhà thiết kế đã kiến tạo nên vùng ngoại ô, thế thì tại sao không

thể thay thế khoảng không gian đó bằng những ngôi nhà nhỏ với chi phí phải chăng và xinh đẹp?

Ngay lúc này, ngôi nhà nhỏ của chúng tôi đang "làm tổ" tại một sân sau ở phía bắc Portland. Chúng tôi trả cho người bạn một khoản tiền thuê để đổi lấy một góc sân nhỏ và để bơm nước, đồ rác, và dùng điện. Ngôi nhà cách cửa hàng tạp hóa khoảng 1,5 km và rất gần các phương tiện công cộng, làn đường dành cho xe đạp và khu thương mại Portland. Logan đạp xe gần 10 km đến sở làm, và anh tận hưởng từng phút giây đó. Chúng tôi nhận ra rằng ngôi nhà bé nhỏ này thật sự đáp ứng các nhu cầu độc nhất vô nhị của mình, và nhờ nó, chúng tôi tạo ra một kiểu nhà và cách sống như mình mong muốn và còn cống hiến cho cộng đồng.

Thu gọn và đơn giản hóa cuộc sống không nhất thiết phải sống trong một ngôi nhà nhỏ; phương châm là ưu tiên hạnh phúc và chủ động sắp xếp cuộc sống và hoàn cảnh sống để bạn có thể tập trung vào những điều thật sự quan trọng.

Những Hành Động Nhỏ

Cho dù ngôi nhà hoặc căn hộ của bạn nhỏ là do lựa chọn hay nhu cầu, thì nó cũng không cần phải gò bó, tù túng. Những chỗ trú ngụ nhỏ bé có thể mang đến cảm giác rộng rãi, thông thoáng; chỉ là vấn đề thiết kế. Logan và tôi đã làm nhiều việc nhỏ để tổ ấm mình thoải mái và thân thiện. Như Antoine de Saint- Exupéry có nói, "Bạn biết bạn đã đạt đến bản thiết kế hoàn hảo không phải là khi không có gì để thêm vào mà là khi không có gì để bớt đi."

- Lên danh sách chi tiết tất cả hoạt động bạn làm trong nhà. Nếu ngôi nhà cho cảm giác tù túng, khó chịu, hãy xem lại không gian sống nhà bạn, và có lẽ nên thiết kế lại cách bạn sử dụng ngôi nhà. Những căn phòng nào bạn ở nhiều nhất, và tại sao? Trong một tuần, hãy ghi lại những nơi bạn đến và việc bạn làm trong nhà. Hãy ghi cụ thể hết mức. Nếu không có "chỗ" tốt dành riêng cho một hoạt động nào đó (như phòng làm việc), hãy cân nhắc tận dụng các không gian cho hai chức năng. Mặt khác, nếu bạn thấy phòng này hoặc không gian này ít khi dùng đến, hãy dọn dẹp sạch sẽ và đóng cửa để đó. Tôi đã làm như vậy với căn hộ của mình và nhận ra mình có thể sống trong một không gian nhỏ hơn; có lẽ bạn cũng vậy.
- Khi về đến nhà, hãy dọn dẹp ngay lập tức. Sau vài tháng dọn đến sống trong ngôi nhà nhỏ, tôi để ý thấy rằng nếu tôi không dọn dẹp ngay, ngôi nhà chẳng mấy chốc trông như một đống rác. Ngay cả một chỗ ở nhỏ cũng tạo cảm giác thư thái nếu nó gọn gàng, sạch sẽ, còn đồ đạc chất đống trong nhà có thể phá tan sự yên bình trong tâm trí và làm cho chỗ nào cũng khó thở. Tránh việc tiện tay vất đồ lung tung.
- Hãy chắc rằng những món đồ của bạn đều có chỗ của nó. Tôi giữ nhà cửa ngăn nắp bằng cách xác định từng vị trí cho mỗi món đồ; máy tính, dây cắm, thiết bị công nghệ, quần áo và sách. Cất gọn đồ đạc giúp tôi tiết kiệm thời gian, bởi vì tôi không phải dành ra 15 phút mỗi ngày để tìm chìa khóa hay iPhone mỗi

sáng. Hơn nữa, khi chúng tôi cần không gian để làm việc gì, thì đồ đạc không choán chỗ trong nhà. Bí quyết là tạo thói quen nhặt đồ lên và cất nó đi.

- Có ít đồ hơn, và dùng nhiều hơn các món đồ đa năng. Nhà bếp nào cũng cần nồi niêu xoong chảo, chén đĩa dao nĩa, nhưng mức độ thường xuyên bạn dùng đến chúng? Bớt một chục phin lọc cà phê còn ba thôi, tám cái đĩa chừa lại bốn... Nếu căn hộ của bạn không đủ chỗ chứa hơn bốn người, thì bạn có cần dùng tới bộ dao nĩa bạc dành cho 20 người? Với bộ nồi chảo nấu nướng, hãy dùng những món đa năng để giữ cho nhà bếp gọn gàng. Hai ba cái nồi, chảo tốt là đủ nấu ăn rồi. Ví dụ, Logan và tôi bỏ bớt máy pha cà phê, thay vào đó, chúng tôi pha cà phê trong bình giữ nhiệt Kleen Kanteens để uống cà phê xong, rửa sạch, rồi sử dụng làm bình nước.
- Tận dụng không gian thẳng đứng. Trong gian bếp nhỏ, chúng tôi tối đa hóa không gian trữ đồ và giữ cho bàn bếp sạch sẽ bằng cách gắn hầu hết mọi thứ lên tường. Như đã mô tả, chúng tôi dùng kệ và thanh nam châm, vừa đẹp mắt vừa tiết kiệm không gian. Thêm nữa, căn gác dùng để ngủ nằm bên trên gian bếp, nới rộng tối đa khu vực sống.
- Phát huy óc sáng tạo và sử dụng các vật đựng tiết kiệm không gian. Ok, ngăn chứa không phải lúc nào cũng tệ. Việc sắp xếp sáng tạo giúp bạn xem lại và sử dụng không gian một cách hiệu quả. Ví dụ, chúng tôi từng dùng ngăn kéo nhiều ô bằng nhựa để đựng

bộ dao nĩa bạc, nhưng bây giờ, chúng tôi dùng ống cắm treo lên tủ đồ, vừa giữ cho bộ dao nĩa sạch hơn và dư một ngăn kéo để đựng khăn.

CHƯƠNG 7 Thay Công Đổi Việc

Nếu có thể tưởng tượng ra, thì có thể chạm đến; Nếu có thể ước mơ, thì có thể thực hiện.

WILLIAM ARTHUR WARD

Sống trong ngôi nhà nhỏ cho tôi sự tự do trong công việc. Lúc trước, tôi khiếp sợ công việc của mình, nhưng không dám nghỉ vì cần tiền. Chi phí sinh hoạt của tôi quá cao, và nó lấy đi của tôi sự tự do và tính linh hoạt để theo đuổi nhưng công việc ý nghĩa hơn nhưng ít sinh lợi hơn. Giờ đây, với mức chi tiêu ít ỏi, tôi có thể không chỉ lựa chọn một công việc yêu thích hơn, thậm chí sự nghiệp, mà còn đi theo "tiếng gọi" bên trong - những thứ khiến tôi cảm thấy mình sống có mục đích. Đây là món quà vĩ đại nhất của việc đơn giản hóa cuộc sống.

Chris O'Byrne:
Biên Tập Công việc Và Cuộc Sống

Tôi đã giới thiệu về Chris O'Byrne với các bạn ở chương 5; câu chuyện của anh là một tấm gương hoàn hảo về cách thức tạo dựng một cách sống và làm việc ý nghĩa hơn. Khi đã giảm bớt của cải và sống đơn giản, anh bắt đầu nghĩ về công việc của mình. Anh muốn hào hứng làm những việc hái ra tiền, thay vì đến sở làm mỗi ngày với tâm trạng chán chường.

Thế nên, Chris quyết định mở công ty riêng. Từ tháng 12 năm 2009, anh thành lập công ty xuất bản kỹ thuật số và biên tập Red Willow Digital Press, cho phép anh làm việc ở bất cứ nơi đâu. Anh tâm sự với tôi khi ngồi uống cà phê, "Biên tập là một kỹ năng mà tôi đã gắn bó nhiều năm liền,

và đó là công việc tôi lấy làm yêu thích. Tôi chọn công việc cho tôi sự tự do. Tôi vẫn dồn hết tâm sức cho nó, song tôi làm bởi vì tôi say mê. Và tôi chẳng hề phân vân khi bỏ công việc sang một bên để dành thời gian vui đùa cùng con cháu. Tôi chọn công việc cho tôi cơ hội làm điều đó, công việc cho tôi tự do về thời gian."

Chris làm kỹ sư hóa học trong hàng năm trời, rồi anh chuyển sang làm thầy giáo. Thu gọn cuộc sống giúp anh chuyển nghề và thay đổi cấu trúc cuộc sống cá nhân. Chris nói, "Tôi không thể vừa hạnh phúc vừa làm công việc mà tôi thấy chán ghét. Trở lại cảnh ngày làm việc tám tiếng và phải tuân theo quy tắc của người khác khiến tôi thấy khó chịu, thế nên tôi không làm. Sống hạnh phúc, với tôi, có nghĩa là làm việc cho chính tôi và thỏa thú ngao du khắp chốn. Nhiều năm qua tôi phải chật vật xoay sở, bởi vì ai cũng bảo tôi nên ổn định cuộc sống, và điều đó thật mệt mỏi. Giờ thì tôi có ít đồ đạc và di chuyển nhiều. Không có gì hối thúc phía sau lưng tôi. Tôi gặp những con người mới, đón nhận những cơ hội mới. Hạnh phúc của tôi là chọn sống gần gũi gia đình hết mức và đi đó đi đây."

Giờ đây, Chris ở trong một căn hộ thuê và làm việc tại nhà. Thông thường, lúc anh đi du lịch là lúc anh làm việc, mang theo văn phòng đến những nơi mới. Anh vừa tái hôn, và con anh với người vợ trước giờ đã lập gia đình riêng. Do anh và các con sống ở hai nơi khác nhau, nên Chris thường xuyên đến thăm con. Mấy tháng qua anh sống ở Arizona, và anh quay lại Minnesota thăm gia đình trong vài tháng. Mùa thu tới, anh cùng vợ Mara sẽ chuyển đến Moscow, Idaho.

Khi các con còn nhỏ, Chris khó mà "cân bằng công việc và cuộc sống." Anh đến trường, dạy học, rồi mỗi tối chuẩn bị bài mấy tiếng đồng hồ ở nhà. Anh cảm thấy chưa bao giờ có đủ thời gian dành cho các con. "Khi nghĩ về thời niên thiếu của bọn trẻ, tôi lấy làm buồn cho tôi và cho các con. Chúng tôi không ở bên nhau nhiều, bởi tôi làm việc suốt. Bây giờ, tôi chọn sống gắn gũi với các con. Nhà chúng chỉ cách nhà tôi vài căn, và tình cha con thêm gắn bó," Chris bày tỏ.

Thật vậy, giờ các con anh đã trưởng thành, và họ về làm biên tập viên, thiết kế và hiệu chỉnh ebook toàn thời gian trong công ty của anh. Ai cũng làm việc chăm chỉ và có thể cùng nhau chia sẻ công việc được giao; bằng cách đó, họ không phải chúi mũi vào công việc suốt. Đây là cách thức hiệu quả khác để Chris sống hạnh phúc theo ý anh.

Tôi hỏi, "Anh làm việc với các con anh thế nào?"

Chris nhấp một ngụm cà phê, nói, "Tôi dành ra một thời gian dài để tìm ưu điểm và khả năng của các con. Tôi muốn chúng tận hưởng cuộc sống. Chúng biết tôi sống đơn giản, và cũng muốn sống như thế. Tôi không muốn chúng quay trở lại làm việc. Tôi không nói đây là cách bạn nên sống, mà là bạn nên có cơ hội để quyết định. Mục tiêu của chúng tôi là sống đơn giản và không làm việc quá bốn tiếng một ngày. Như vậy, các con tôi mới có thời gian dành cho con cái và theo đuổi những sở thích khác. Nói một cách nào đó thì công ty của tôi giống một tập thể có chung mục đích, nhưng cũng là một gia đình. Chẳng hạn, chúng tôi thống nhất mọi thứ với nhau trước khi làm. Trước khi đưa ra bất

kỳ quyết định nào về công ty, tôi đều tham khảo ý kiến của chúng."

Câu chuyện của Chris minh họa cho ưu điểm nổi trội của lối sống đơn giản - nó cho phép bạn tạo ra lối sống riêng, một lối sống tự do, có tiền và có thời gian làm những điều mình thích. Thay công đổi việc đề cập đến việc làm những thứ thông minh, tự do sắp xếp lịch trình, nghĩ về công việc như một cách tận hưởng cuộc sống, và tìm cơ hội trong giai đoạn chuyển tiếp.

Câu Chuyện Của Tina:
Cơ Hội Trong Giai Đoạn Chuyển Tiếp

Chị chồng tôi, Tina, và chồng chị, anh Tyler, cùng hai con nhỏ, Issac và Ella, sống trong một ngôi nhà rộng 102 mét vuông ở Chico, bang California. Bởi vì ngôi nhà của chị Tina rộng gấp 8 lần nhà chúng tôi, nên chị không chắc câu chuyện của chị có phù hợp với quyển sách này không, nhưng nó phù hợp. Điểm mấu chốt không nằm ở diện tích chỗ ở, mà nằm ở việc xem xét lại những lựa chọn của chúng ta nhằm vun đắp hạnh phúc và ý thức cộng đồng, và theo cách này, chị Tina là ví dụ tuyệt vời về vấn đề nan giải ngày càng phổ biến hiện nay.

Tina bộc bạch, "Buồn cười lắm. Ai cũng hỏi chị, 'Làm sao chị có thể sống trong một ngôi nhà nhỏ như thế này chứ?' Chị phá lên cười, bởi lẽ chị luôn nghĩ đến ngôi nhà bé xíu của các em. Hồi trước, anh chị thường mơ về một ngôi nhà có hai tầng lầu. Anh chị muốn có một phòng làm việc và một thư viện và nhiều phòng nhỏ khác. Chị là người ưa sạch sẽ, nhưng khó mà dọn dẹp nổi không gian đó khi có

hai con nhỏ. Chị thích có một căn nhà nhỏ để lau dọn cho dễ. Anh chị cũng có ý định chuyển ra ngoại ô vì đất đai rộng hơn. Nếu xây nhà mới, anh chị vẫn sẽ xây nhà bằng căn này. Nhà cỡ này là hoàn hảo cho gia đình anh chị."

Tina tốt nghiệp thạc sĩ ngành tâm lý học đường của Đại học California ở Chico. Lúc còn học ở đó, chị có ba năm làm nhà tâm lý học đường cho mỗi cấp lớp. Khi rời trường, chị trở thành cố vấn học đường trong một năm rưỡi rồi làm nhà tâm lý học đường cho các em học sinh cấp một và cấp hai trong sáu tháng. Chị yêu nghề lắm, nhưng sau khi sinh đứa đều lòng, chị và anh Tylor xem xét số tiền chi tiêu rồi cân nhắc xem chị có nên ở nhà chăm con không. Có vẻ như cách chăm con nào khác cũng ngốn gắn hết số tiền lương của chị.

Tina giãi bày, "Thường thì người ta trả tiền cho người trông trẻ theo giờ, và có nhiều người không chịu làm cả ngày. Rồi anh chị tìm nơi gửi trẻ, nhưng mà phí cao lắm. Chị kiếm được một giờ khoảng 100 đô-la, nhưng sau khi trừ thuế và bảo hiểm, chị thấy chi phí làm việc không đáng. Chị trả tiền cho người khác chăm sóc con mình, và chị mất đi khoảng thời gian đó, một sự mất mát to lớn. Chị cảm thấy đó là một công việc vui vẻ. Chị dừng lại, tự hỏi bản thân, 'ở nhà, mình sẽ gặp khó khăn đến mức nào?' Chị có một công việc tuyệt vời với nhiều đãi ngộ tốt cực kỳ, nên thật khó từ bỏ."

Họ cân nhắc xem Tylor ở nhà thì hợp lý hơn không, nhưng Tyler có cơ hội thăng tiến tốt trong công việc, và ngoài ra, Tina thừa nhận, "Lúc nào chị cũng hình dung cảnh

ở nhà cùng các con. Chị cũng tự hỏi liệu đây có phải là cơ hội để thật sự khám phá những khả năng khác thuộc chuyên môn của mình hay không. Lúc chị xin nghỉ việc, nhà trường rất lấy làm tiếc."

Cùng lúc, Tina và Tyler kiểm tra ngân sách và thói quen chi tiêu. Chị nói, "Anh chị đóng tiền đi tập gym mà không bao giờ đi, rồi tiền truyền hình cáp, dịch vụ diệt côn trùng, và nhiều khoản phí khác như đồ công nghệ, cắt bỏ các khoản chi tiêu này giúp chị tiết kiệm số tiền mà chị phải làm việc để chi trả cho nó. Chị phải lái xe 45 phút để đến chỗ làm, vì thế anh chị phải tính toán tiền xăng và bảo hiểm. Anh chị phân mọi thứ theo danh mục và xem xét những thứ mình đang sử dụng."

Giờ đây, Tina để dành được nhiều tiền hơn bằng cách tự làm xà bông lau chùi, mua hàng ở chợ đầu mối, và đặt vài món hàng qua mạng.

Tina nhận định, "Chị chưa bao giờ tưởng tượng mình là một bà mẹ nội trợ. Lúc đầu đúng là khó. Chị phải đối mặt với mặc cảm bản thân. Chị coi trọng việc đi làm kiếm tiền. Chị đi làm từ khi còn rất trẻ. Khi còn học trung học, chị làm hai công việc cùng lúc để dành tiền học đại học, và suốt thời gian học đại học, chị đã có công việc toàn thời gian, ở nhà, lúc này, là một sự thay đổi lớn lao. Có giai đoạn chị cố làm mọi việc trong nhà thật tốt, nhưng lại hoang mang không biết mình có đang làm một người mẹ tốt hay không. Nghỉ việc xong chị không có vui vẻ liền và luôn hoài nghi sau mỗi lựa chọn đưa ra. Trong mọi việc, em thật sự phải tìm hiểu lý do vì sao em không thấy vui. Một điều chị nhận ra là quyết

định ở nhà giúp chị sắp xếp tổ chức cuộc sống tốt hơn. Lúc còn đi làm, mọi việc nhỏ trong nhà khiến chị căng thẳng và quá tải, như dọn dẹp chẳng hạn."

Trong lúc đối mặt với những phiền muộn và lo âu của người mới làm mẹ, Tina bắt đầu viết blog, xem đó là cách soi rọi những khúc mắc của mình. Tina nói, "Thế rồi chị viết những bài hài hước về sự khó khăn của việc làm cha mẹ và hợp tác với con cái. Sau đó, chị bán một trong những câu chuyện cho Chicken Soup for the Soul (Hạt Giống Tâm Hồn) và bắt đầu viết cho trang e-how.com. Chị yêu công việc tư vấn tâm lý học đường, song giờ chị viết vì nó khiến chị hạnh phúc."

Tina quyết định nghỉ việc 5 năm trước. Chị chia sẻ, "Bây giờ, bạn bè chị bắt đầu lựa chọn giống chị và hỏi anh chị đã làm điều đó như thế nào. Một vài người bạn của chị kiếm tiền ít đi hoặc mất việc, vì thế họ buộc phải cân nhắc lại những lựa chọn của mình."

Trong suốt cuộc trò chuyện, Tina nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xem xét các lựa chọn và đánh giá lại điều bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống.

Định Nghĩa Lại Thành Công:
Rời Bỏ Thế Giới Văn Phòng

Sau khi tốt nghiệp Đại học California (CSU) với tấm bằng cử nhân ngành kinh tế học và thạc sĩ ngành hành chính công, tôi tìm được một "công việc ra trò" tại Quỹ Đầu tư Franklin Templeton với vai trò "kết nối tương lai" trong chương trình đào tạo quản lý. Đó là vị trí độc đáo, vì cứ mỗi bốn tháng, tôi sẽ luân chuyển đến một phòng ban mới trong

công ty. Tôi có kinh nghiệm giám sát và quản lý dự án. Ban đầu, tôi háo hức lái xe đi làm và hào hứng với vị trí mới. Bạn bè và gia đình đều ấn tượng trước công việc mới của tôi. Rủi thay, thời kỳ trăng mật chẳng kéo dài lâu. Sau khoảng hai tháng làm việc, tôi bắt đầu đau lưng vì ngồi quá nhiều (cả ngồi làm việc lẫn ngồi trên xe). Tôi bắt đầu quá trình điều trị, tránh né cảm giác thật sự trong lòng bằng cách mua sắm và uống say vào buổi tối.

Một năm trôi qua, tôi trở nên suy sụp. Tôi gọi cho Logan vào giờ giải lao và giờ ăn trưa trong nước mắt. Lúc ấy, tôi không thể lý giải vì sao tôi chán chường như thế. Nhìn bên ngoài, tôi đang hiện thực hóa "giấc mơ Mỹ", nhưng bên trong, tôi cảm thấy mình đang sa lầy. Càng vùng vẫy, tôi càng lún nhanh vào hố sâu tuyệt vọng. Bởi vì chúng tôi còn mắc nợ, tôi cảm thấy như mình đã cùng đường. Nhưng rồi Logan trấn an tôi, anh nói, "Luôn có sự lựa chọn. Lựa chọn đó có thể không hấp dẫn hoặc dễ dàng, nhưng mà có."

Theo đề nghị của Logan, tôi dần dần thay đổi cuộc sống, vẫn tiếp tục làm cho Franklin Templeton, tôi tăng cường tập thể dục, viết nhật ký và ăn uống lành mạnh, từ từ thay các thói quen xấu bằng các thói quen tốt.

Khi những hành động nhỏ đã thành thói quen, cảm giác suy sụp cũng thuyên giảm, và tôi trở nên hiếu kỳ, vui vẻ và hào hứng trở lại. Quyết định lớn nhất của tôi chính là từ bỏ công việc quản lý đầu tư và quay lại trường học. Mùa thu năm 2005, tôi học cao học văn bằng hai chuyên ngành giáo dục ở Đại học California, Sacramento. Thay vì chúi đầu vào tiền bạc và các con số, tôi muốn làm việc với con người.

Tôi động não xem nghề gì gần nhất với ước mơ của mình, như bênh vực nạn nhân, dạy học và viết lách. Tôi không muốn có một "công việc"; tôi muốn tìm thấy tiếng gọi bên trong. Sự thay đổi này xảy ra cùng lúc với quyết định sống đơn giản của chúng tôi.

Suốt thời gian học ở CSU, tôi tham gia chương trình đào tạo tư vấn và làm tình nguyện viên ở trung tâm địa phương, tư vấn cho những nạn nhân khủng hoảng tâm lý vì bị cưỡng hiếp. Thay vì mất thời gian lo thủ tục giấy tờ và giả vờ "làm việc", tôi liên tục học hỏi những điều mới trong lớp học và giúp mọi người khi rảnh rỗi. Tôi cảm thấy được tiếp thêm năng lượng và thấy mình có ích, thay vì kiệt sức và tuyệt vọng, và tất cả điều đó đều bắt nguồn từ việc định nghĩa lại hai chữ thành công.

Sau khi tốt nghiệp, tôi tham gia phong trào kêu gọi chấm dứt nạn bạo hành phụ nữ. Trong sáu năm, với vai trò tình nguyện viên và thành viên, tôi đảm nhiệm mọi việc từ tư vấn, nghiên cứu, đến biện hộ chính sách công. Tôi yêu công việc này, nhưng rủi thay, tôi thấy cạn kiệt năng lượng. Tôi biết đã đến lúc chuyển sang công việc khác. Tôi muốn tạo dựng một cuộc sống mà trong đó tôi có thêm sự tự do - một cuộc sống không đòi hỏi đi làm đúng giờ mỗi ngày hay ngồi suốt dưới ánh đèn huỳnh quang. Lúc đó là năm 2010, và chúng tôi đang sống ở Sacramento. Logan và tôi đã trả hết nợ nần và dành dụm được một khoản tiền. Tôi có thể mạo hiểm khởi nghiệp với nghề cầm bút.

Viết Blog

Năm 2004, lúc trở nên vô cùng chán nản với công việc trong lĩnh vực tài chính, tôi bắt đầu viết nhật ký để ngẫm nghĩ về cuộc sống. Tôi nhận ra mình thích viết lách. Qua thời gian, nó giúp tôi suy nghĩ về mọi thứ mà Logan và tôi đang trải qua: hành trình sống đơn giản và thiết kế lại cuộc sống. Năm 2007, sau vài năm làm công việc bênh vực nạn nhân, tôi quyết định mình muốn viết lách thường xuyên hơn, nhằm nâng cao kỹ năng viết và kết nối với những người đồng tư tưởng. Viết blog có vẻ phù hợp, nhưng lúc ấy, tôi chưa biết viết blog như thế nào. Tôi chỉ sử dụng Internet để tìm kiếm thông tin.

Tháng 12 năm 2007, tôi tiến thêm một bước nhỏ khi lập trang RowdyKittens.com. Tôi muốn tên blog phải dễ nhớ, đại diện cho tính cách của tôi, và làm cho độc giả mỉm cười. Thế giới này đã có quá nhiều tin tức tồi tệ rồi, và tôi muốn lập một trang blog vui vẻ để đọ với mọi điều tiêu cực. Một ngày kia, trong phòng hội nghị, tôi nói chuyện với vài đồng nghiệp về việc tôi chẳng biết đặt tên blog là gì. Tôi hỏi có ai gợi ý gì không, một người nói to, "Rowdy", người khác nói, "Kittens", và thế là trang RowdyKittens ra đời.

Ban đầu, tôi chỉ có dăm ba độc giả. Tôi còn nhớ cảm giác hào hứng khi lượng độc giả tăng gấp đôi - từ hai lên bốn. Bất ngờ ở chỗ trong đó không có cha mẹ tôi. Khi tôi nói với mẹ về trang blog, mẹ nhìn tôi hỏi, "Blog là gì?"

Khi tôi dành nhiều thời gian viết lách hơn, trang blog từ từ lớn mạnh, từng chút, từng chút một. Rốt cuộc, mẹ tôi cũng vào đọc bài viết của tôi! Năm 2008, tôi suy tính đến chuyện khởi nghiệp cầm bút. Kinh doanh Online sẽ cho tôi

thêm tự do và linh hoạt. Tôi mường tượng đến cảnh bán ebook và lập ra trang thành viên mà nơi đó độc giả nhận đều đặn các bài viết hàng tuần chỉ với một khoản phí nhỏ. Tôi cũng hy vọng kiếm tiền bằng cách ở nhà viết cho các trang Online và tạp chí. Tôi sẽ có thể sắp xếp một ngày của mình theo cách khơi nguồn sáng tạo, thay vì bó buộc trong lịch trình tám tiếng mỗi ngày. Thời điểm này là vô cùng hoàn hảo. Logan và tôi đã bàn đến việc chuyển đến vùng Tây Bắc Thái Bình Dương trong nhiều năm. Tháng 7 năm 2010, anh hoàn thành khóa học tiến sĩ. Với quá nhiều thứ tốt đẹp sớm trở thành hiện thực, chúng tôi quyết định làm liều chuyển đến Portland vào đầu năm 2010.

Chúng tôi chọn Portland bởi thành phố này có sức mê hoặc, nhất là cơ sở hạ tầng xe đạp, phương tiện công cộng chất lượng, thuận tiện, thừa thãi doanh nghiệp nhỏ và các công viên rộng lớn. Cảm giác như ở nhà vậy. Trước lúc chuyển đi, tôi nghỉ việc ở Hiệp hội Chống bạo hành Tình dục California (CALCASA) để tập trung viết blog và các dự án viết lách khác. Năm đầu tiên, tôi kiếm được 20 ngàn đô-la. Chúng tôi còn lên kế hoạch chuyển vào ngôi nhà nhỏ để tiết kiệm nhiều chi phí hơn nữa. Tôi không chắc mình sẽ thành công với nghề viết lách, nhưng chúng tôi đang tạo điều kiện cho tôi tiếp tục cố gắng.

Mùa hè năm 2010, tôi thức dậy cùng sự bất ngờ. Chúng tôi đã ở Portland được 5 tháng và đang sống trong một căn hộ nhỏ. Như thường lệ, tôi nhoài ra khỏi giường, pha một ấm cà phê nhỏ, và đăng nhập tài khoản email. Một email đập vào mắt tôi: lời mời phỏng vấn từ stephanie

Rosenbloom, phóng viên tờ New York Times, stephanie nói rằng cô đang viết bài về hạnh phúc và lối sống giản dị, và cô hỏi có thể phỏng vấn tôi qua điện thoại được không.

Một giọng thầm thì vang lên trong đầu tôi, "Tại sao cô ấy muốn trò chuyện với mình? Mình đâu có thú vị đến thế. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu cô ấy kể về mình rồi người ta nghĩ mình điên rồ?" Nhưng tôi gạt nỗi sợ hãi sang một bên và trả lời đồng ý.

Trong buổi phỏng vấn, stephanie và tôi nói đến tất cả chủ để liên quan đến lối sống đơn giản. Tôi không nghĩ là câu chuyện của tôi hay ho; tôi đồ rằng nó sẽ bị chìm trong hàng mớ thông tin khác. Sau đó, stephanie email cho tôi rằng cô muốn đưa một thợ chụp ảnh đến căn hộ của chúng tôi. Tôi có cảm giác bài báo nghiêm túc hơn tôi tưởng.

Câu chuyện, rốt cuộc, được xuất hiện trên trang đầu tờ New York Times Chủ Nhật, mục kinh doanh, và nó trở thành câu chuyện được email nhiều nhất trong nhiều tuần liền! Sau khi bài báo được đăng, Logan và tôi nhận được rất nhiều lời mời phỏng vấn từ giới truyền thông, và chúng tôi xuất hiện trên chương trình Today show, CNN, MSNBC, và nhiều nữa. Chỉ trong vài ngày ngắn ngủi, tôi nhận được hơn chục lời mời hợp tác viết sách từ các đại diện xuất bản. Khỏi cần phải nói, tôi choáng váng và sững sờ trước sự quan tâm ồ ạt. Một cuộc phỏng vấn đã làm thay đổi sự nghiệp viết lách của tôi.

Sau bài báo đăng trên New York Times, tôi nhận nhiều việc viết lách tại nhà, và quyển ebook của tôi, Smalltopia: A Practical Guide to Working for Yourself (Cẩm Nang Làm Cho

Chính Bạn), bán được hơn 400 bản chỉ trong tháng 8 năm 2010. Con số ấy có vẻ không lớn, nhưng tôi thấy sốc vì không ngờ mọi chuyện lại tốt đẹp đến thế. Mục tiêu ban đầu của tôi là bán được 50 bản. Tôi lấy làm biết ơn rằng tôi có thể làm công việc yêu thích để kiếm sống và lấy làm vinh dự khi được viết cho nhiều độc giả đến như vậy.

Tôi cảm thấy mình thành công khi được làm công việc đầy đam mê. Thật vậy, khi nghĩ về quá khứ, tôi tự hỏi sao mình không trở thành nhà văn sớm hơn. Tôi còn nhớ hồi mới lớn, tôi ngồi trước lò sưởi của cha ở Hồ Tahoe, đợi mẹ kế góp ý cho bài thi sử ở trường của tôi. Tôi hồi hộp không biết mẹ sẽ nói gì, và trong lúc chờ đợi, tôi viết những suy nghĩ của mình vào cuốn sổ tay. Sau khi đọc xong bài thi, mẹ không chỉ nói với tôi rằng mẹ rất thích những gì tôi viết mà còn khích lệ tôi viết thường xuyên hơn và hãy cân nhắc học ngành nghệ thuật tự do, bởi nó sẽ giúp tôi linh hoạt trong cuộc sống hơn. Tôi bỏ ngoài tai lời nhận xét của bà, vì tôi không nghĩ mình "viết tốt". Thay vì nghe lời bà, tôi lại chọn học ngành kinh tế học mặc dù tôi chẳng giỏi toán cho lắm! Ngành kinh tế học thú vị và khó nhằn, nhưng tôi chọn nó và phớt lờ niềm đam mê viết lách, bởi lẽ tôi cảm thấy tấm bằng kinh tế học sẽ giúp tôi tìm được một "công việc tốt". Thêm nữa, tôi nghĩ rằng làm công việc xã hội hoặc nhà văn thì khó có thể kiếm được nhiều tiền.

Dĩ nhiên, theo đuổi đam mê không phải lúc nào cũng dễ dàng. Việc viết lách có thể gây thoái chí, nản lòng, nhưng tôi kiên trì, một cách hạnh phúc, bởi lẽ tôi thật tâm tin tưởng vào thành quả nó mang lại. Như Gretchen Rubin

đúc kết trong quyển The Happiness Project (Dự Án Hạnh Phúc), "Hạnh phúc không phải lúc nào cũng mang đến cho bạn cảm giác vui vẻ."

Việc đơn giản hóa hay thu gọn cuộc sống không phải lúc nào cũng làm bạn vui. Với bản thân tôi, chuyển từ quản lý đầu tư sang tư vấn tâm lý cho nạn nhân rồi sang viết lách là những bước ngoặt lớn đáng sợ. Tôi chỉ có thể thay đổi từ từ qua thời gian, từng bước nhỏ mỗi ngày.

Jolie Guillebeau:
Chọn Lựa Kỹ Càng

Là người nghiên cứu hạnh phúc, tôi không thể không chú ý đến tên gọi của một quán cà phê. Cô bạn Jolie và tôi hẹn uống cà phê sáng sớm ở quán Happy Sparrow (Chim sẻ Vui Tươi). Đó là một quán nhỏ nằm ở phía Nam Portland, nổi bật với những gam màu rực rỡ và những gương mặt mỉm cười. Vừa ăn sáng chúng tôi vừa nói về việc đan len, các mối quan hệ và công việc hội họa của Jolie.

Kể từ lúc còn là một cô bé, Jolie đã muốn vẽ, nhưng cô luôn gặp trở ngại. Hồi học tiểu học, trung học, thậm chí khi đã lên đại học, cô cố gắng đăng ký tham dự các lớp học vẽ, nhưng luôn có chuyện này chuyện kia cản trở. Lúc thì lớp học đã đủ học viên, lúc thì giáo viên bảo cô không đáp ứng yêu cầu của lớp. Thay vào đó, Jolie quyết định trở thành cô giáo, cho dù khát khao cầm cọ chưa lúc nào nguôi ngoai trong cô.

Học xong đại học, Jolie trở thành giáo viên phổ thông trung học. Cô biết khả năng dạy học là một trong những món quà mà mình có được, nhưng cô không chắc trường

công có phải là nơi thích hợp để cô phát huy khả năng hay không. Cô có cảm giác mình đang bỏ lỡ điều gì đó. Cô chậm rãi suy xét lại xem mình muốn làm công việc gì. Sau khi cô đi dạy được khoảng ba năm, chồng cô đề nghị cô nên nghỉ dạy một năm để chuyên tâm vẽ. Jolie ưng thuận, nghỉ dạy và quyết tâm ngưng một thời gian.

Trong kỳ nghỉ, Jolie đến lớp học vẽ mỗi ngày rồi về nhà vẽ hàng giờ liền. Cô tiến bộ nhanh chóng khi vừa học vừa thực hành. Sau ba tháng, thầy dạy vẽ nói, "Thầy đã dạy hết cho em mọi thứ thầy biết. Em cần đăng ký khóa học của thầy Jack Dempsey. Cố gắng liên lạc với thầy ấy, vì lớp thầy ấy rất mau hết chỗ. Thầy phải nói trước với em là thầy ấy hơi lập dị."

Một tối nọ, chồng cô đang chơi nhạc ở câu lạc bộ nhạc jazz, Jolie tình cờ nhìn quanh và thấy Jack Dempsey đang uống bia. Jolie lấy hết can đảm đi qua chỗ ông. Cô nói, "Xin chào thầy Dempsey, thầy của em bảo em nói chuyện với thầy về khóa học vẽ của thầy. Em không biết lớp thầy còn chỗ không ạ?"

Jack dường như chẳng mảy may quan tâm đến Jolie, nhưng ông yêu cầu xem qua những tác phẩm của cô. May thay, cô có mang theo. Jack mở ra xem và đặt bức vẽ của Jolie cao lên mũi theo đúng nghĩa đen. Rồi Jack nhìn Jolie và nói, "Thầy nghĩ chúng ta sẽ hợp nhau. Đây là một số thứ em cần mua trước khi vào lớp tuần tới." Jolie ngất ngây hạnh phúc. Cô bảo tôi đó là "giây phút định mệnh" - thời khắc cô nhận ra rằng cô có thể kiếm sống bằng hội họa.

Tôi hỏi Jolie, “Cậu có nghĩ con đường dẫn đến thành công trong sự nghiệp gắn liền với việc sống đơn giản không?”

“Không phải là đơn giản hay không đơn giản. Mình không tự nhận mình là người sống bình dị. Thành công trong sự nghiệp nằm ở sự lựa chọn kỹ càng. Cậu thấy đó, chúng ta cương quyết không để mình mắc nợ. Nhẹ gánh nợ nần cho ta sự tự do lựa chọn sự nghiệp phù hợp với tính cách và lối sống của ta.”

“Vậy bây giờ cậu thấy hạnh phúc hơn chứ?”

“Ừ, mình hạnh phúc hơn. Mình mãn nguyện hơn nhiều, bởi vì mình được là chính mình. Mình vẫn yêu nghề giáo và mình mang tình yêu đó vào hội họa. Nhưng mình cũng cân bằng nó với sự sáng tạo riêng.”

Jlolie kể tôi nghe rằng quá trình khám phá bản thân để trở thành họa sĩ của cô mất mười năm ròng. Suốt kỳ nghỉ, cô vẫn giới thiệu mình là cô giáo. “Mấu chốt nằm ở việc thực hiện từng bước nhỏ,” Jolie nói. “Chỉ khi tin mình là một họa sĩ, mình mới nói mình là một họa sĩ. Cơ thể phải nghe lời bạn nói, trước khi bạn đón nhận vai trò của mình.” Jolie dành ra 9 năm đi dạy ở cả trường công lẫn trường tư, và cô vẫn còn dạy, chỉ là không theo kiểu truyền thống. Cô ấy mở lớp dạy vẽ riêng trong phòng vẽ tại nhà.

Jolie đặt trọn niềm tin vào việc thực hiện từng bước nhỏ. Ví dụ, thay vì chuyên tâm vẽ một bức tranh lớn có thể mất 40 tiếng mới hoàn thành thì cô tiến hành theo tỷ lệ nhỏ hơn. Dự án đầu tiên sau kỳ nghỉ của Jolie có tên là Một Trăm Tranh Trong Một Trăm Ngày. Cô đăng tranh vẽ lên

trang web của mình. Đó là hành động công khai cam kết thực hiện dự án, thúc đẩy cô tiếp tục vẽ và nâng cao sự tự tin. Từ lúc đó, Jolie còn hoàn tất một số bức vẽ tuyệt đẹp khác, gồm loạt tranh The Summer Sunshine (Nắng Hè) mà cô vẽ cảnh Portland cũng như các bức 100 Faces (100 Gương Mặt), 100 Abstracts (100 Bức Tranh Trừu Tượng) và hiện là loạt tranh mang tên 100 Stories (100 Câu Chuyện).

Một trong số những bức tranh treo ở nhà tôi là do Jolie vẽ. Đó là một bức chân dung bé xíu vẽ chú mèo Elaina của tôi. Mỗi lần ngắm bức tranh, tôi đều nhớ lại một vài bài học quan trọng. Trước hết, việc tự chiêm nghiệm là công thức dẫn đến hạnh phúc. Sau nữa, vượt qua nỗi sợ và làm điều mình say mê để kiếm sống không phải là ích kỷ mà ngược lại, bạn có khuynh hướng hòa nhập vào thế giới. Cuối cùng, tôi nhớ đến Jolie. Cô đã xây dựng sự nghiệp xoay quanh hội họa - điều cô mong muốn thực hiện từ hồi bảy tuổi. Tôi thấy điều đó hết sức tuyệt vời.

Những Hành Động Nhỏ

Nếu bạn không hạnh phúc, thay đổi hoàn cảnh sống của bạn cũng có nghĩa là thay đổi thái độ sống của bạn. Trong quyển Ruling Your World (Làm Chủ Thế Giới của Bạn), Sakyong Mipham viết, "Phương pháp thực tế nhất để đảm bảo động lực tiến về trước trên con đường giành quyền làm chủ cuộc sống là tập thay đổi thái độ của chúng ta mỗi ngày một ít - chỉ khoảng 10%." Chúng ta phải cởi mở trước những cơ hội thay đổi tích cực rồi chủ động thực hiện nó. Tôi đã vượt qua nỗi sợ của mình bằng cách bước từng bước nhỏ mỗi ngày. Từng bước nhỏ này, cuối cùng, sẽ cho chúng

ta nguồn động lực cần thiết để tạo ra bước ngoặt lớn trong sự nghiệp hoặc trong hoàn cảnh sống. Nếu việc ấy diễn ra chậm thì cũng ổn thôi, sống đơn giản đã dạy tôi rằng vứt bỏ những kỳ vọng khắt khe và dang tay đón nhận những cơ hội mới là vô cùng quan trọng - chỉ một thay đổi nhỏ trong thái độ sống cũng có thể làm thay đổi cả cuộc đời bạn.

- Viết nhật ký về niềm đam mê. Nếu bạn tin bạn có thể làm một điều gì đó, thì bạn sẽ có niềm đam mê và sự tập trung. Một việc giúp ích tôi rất nhiều chính là viết nhật ký và viết ra mọi hy vọng, khát khao và mơ ước. Tôi viết về những điều mang đến cho tôi niềm vui và hạnh phúc; tôi viết về những kỹ năng tôi thích sử dụng. Một khi đã nói ra những diễu này, tôi bắt đầu biến chúng thành hiện thực.
- Mỗi sáng, hãy liệt kê 3 việc quan trọng nhất cần làm trong ngày. Thường thì tôi viết ra danh sách trong lúc nhâm nhi tách cà phê và ăn vài món ngọt để gắn máy tính. Tập trung vào 3 dự án hoặc 3 công việc cụ thể thì dễ hơn nhiều so với việc cố gắng làm 20 thứ trong danh sách.
- Sắp xếp thứ tự ưu tiên trong chi tiêu. Nếu bạn đang định chuyển nghề và nghỉ việc, hãy chắc rằng bạn đã có một khoản tiết kiệm. Lúc nghỉ việc, tôi đã để dành được một khoản tiền đủ chi tiêu cho một năm. Một khoản tiền phòng hờ là cần thiết với tôi, bởi vì nó làm tôi bớt lo lắng trong giai đoạn chuyển đổi. Đừng để kế hoạch tài chính yếu kém làm hao mòn nỗ lực của bạn. Xem chương 4 để có thêm gợi ý.

- Tham gia các khóa học và đọc sách càng nhiêu càng tốt. Để chuyển sang nghề khác, bạn phải đọc thật nhiều về công việc bạn muốn làm và đăng ký tham dự các lớp chuyên ngành. Đây cũng là một cách thức tuyệt vời để kết giao bạn bè. Gặp gỡ nhiều người và mở rộng mối quan hệ với các blogger cũng như các nhà văn là yếu tố quý giá giúp tôi học hỏi và nuôi dưỡng đam mê.
- Thử nghiệm. Nếu bạn dự định khởi nghiệp, hãy thử nghiệm thị trường mục tiêu. Lập blog, viết ebook, hoặc mở lớp Online miễn phí; đây là những cách hay để nhận phản hồi về ý tưởng kinh doanh và tìm hiểu xem mọi người có quan tâm đến ý tưởng của bạn hay không.
- Nhận thức về mức độ xem các phương tiện truyền thông của bạn. Có lúc, tôi ngồi hàng giờ liền xem ti-vi và lướt Internet. Giải trí không cần động não thì cũng tốt, nhưng suy cho cùng, quỹ thời gian của chúng ta có hạn. Liệu bạn có muốn dành cả đời để ngồi trước màn hình ti-vi hay không? Hãy dành ra một tiếng đồng hổ để tìm việc và nghiên cứu kinh doanh cho mỗi giờ đồng hổ bạn lên Facebook.
- Tìm người cố vấn và nhờ giúp đỡ. Hãy nhờ một người mà bạn ngưỡng mộ hỗ trợ bạn đạt được mục tiêu sự nghiệp. Tôi có một vài người hướng dẫn tuyệt vời, những người đã giúp tôi có thêm quyết tâm rời bỏ công việc tám tiếng mỗi ngày để dành trọn thời gian cho viết lách. Ví dụ, mỗi tuần một lần, tôi hẹn uống

cà phê với một nữ doanh nhân mà tôi ngưỡng mộ để chị đánh giá các mục tiêu khác nhau mà tôi thiết lập cho bản thân. Nếu không có sự giúp đỡ từ những người dẫn đường này, ắt hẳn tôi đã không thể có được vị trí như ngày hôm nay.

PHẦN 3 [MUA HẠNH PHÚC]

CHƯƠNG 8 Thời Gian Là Món Tài Sản Duy Nhất Có Thực

Thay vì cam chịu sống một cuộc đời kém thi vị, hoặc may mắn lắm thì cũng không có gì đặc sắc, trong 75% thời gian, thì chúng ta có thể tìm ra cách làm sống động và biến đổi những phút giây này.

TODD KASHDAN

Đó là một ngày tháng 8 mát mẻ ở Hồ Tahoe. Lúc ấy, mẹ và tôi đang ngồi bên bờ hồ đọc sách. Bà đọc lướt quyển tạp chí bất động sản số mới ra, còn tôi đọc quyển sách Curious (Tò Mò?) của Todd Kashdan. Tôi quay sang mẹ, thốt lên, "Không thể tin nổi!"

Mẹ tôi kéo gọng kính trễ xuống mũi hỏi, "Cái gì mà không thể tin nổi vậy con?"

"Dạ, theo Todd Kashdan, hầu hết mọi người đều dành chưa đến 5 tiếng đồng hồ mỗi ngày để làm những việc hoặc hoạt động có ý nghĩa như tâm sự với bạn bè thân thiết, thể hiện tình cảm, hoặc chỉ đơn giản là vui đùa."

Mẹ há hốc mồm. "Sốc thật! Vậy thì còn gì là vui sống nữa."

Hóa ra, một số nhà nghiên cứu, từ trước tới nay, đã đặt ra cùng một câu hỏi. Năm 2007, nhà kinh tế học Alan Krueger của Đại học Princeton có viết một bài gây hứng thú với nhan đề "Are We Having More Fun Yet?" (Chúng Ta Có Đang Vui sống Hơn Không?). Sự phát triển công nghệ vượt bậc trong 10 năm qua lẽ ra mang đến cho con người thêm nhiều thời gian rảnh rỗi, song theo Krueger, lại không như

thế. Người Mỹ cảm thấy không đủ thời gian dành cho những hoạt động có ý nghĩa hoặc mang tính thách thức.

Tôi nhận ra thời gian là nguồn tài nguyên không thể phục hồi và là món hàng cực kỳ quý giá. Đó là thứ chúng ta chẳng bao giờ có lại, cũng không thể để dành, hoặc lúc nào cũng ỷ lại vào nó. Ngày mai, tài khoản thời gian của ta có thể hết sạch. Vì đó là sự thật, nên mỗi người chúng ta cần đánh giá cách thức chi tiêu nguồn tài nguyên này. Nói chung, tôi chọn cách kiếm ít tiền hơn để đổi lấy một tuần thư thả như cái tuần tôi đang có với cha mẹ mình ở Hồ Tahoe. Nếu còn làm công việc cũ, ắt hẳn tôi không thể nào ngồi bên bờ hồ cùng mẹ chia sẻ những điều có ý nghĩa. Nói vậy chứ tôi vẫn làm việc cật lực, chật vật tìm sự cân bằng hoàn hảo giữa làm việc và vui chơi. Công việc hiện tại mang đến cho tôi niềm hạnh phúc, song đôi khi không làm việc khiến tôi căng thẳng và cảm thấy tội lỗi.

Thật thú vị, có một cuộc nghiên cứu tìm hiểu về mức độ ảnh hưởng lên hạnh phúc của việc tập trung vào thời gian so với việc tập trung vào tiền bạc. Các nhà nghiên cứu khám phá rằng khi các đối tượng tập trung dành thời gian cho gia đình và bạn bè, họ làm việc ít hơn và hạnh phúc hơn; trong khi đó, những ai tập trung vào kiếm tiền thì làm việc nhiều hơn, ít gặp gỡ mọi người hơn, và không hạnh phúc bằng. Nói tóm lại, "gia tăng hạnh phúc đòi hỏi sự thay đổi mức độ tập trung về thời gian." Tôi phát hiện điều này đúng với cuộc đời mình. Dành nhiều thời gian hơn cho người thân và bạn bè và tự kinh doanh riêng là những yếu tố chính trong cách tôi nhìn nhận hạnh phúc.

Để thực hiện điều này, tôi bắt đầu theo dõi thời gian của mình. Nó giúp tôi điểm lại mình có bao nhiêu giờ rảnh rỗi, bao nhiêu giờ làm việc và bao nhiêu giờ "lãng phí". Giờ đây, tôi quan tâm nhiều hơn đến cách mình sử dụng thời gian. Thời gian thật kỳ diệu và tôi muốn tận dụng nó một cách hữu hiệu nhất.

Trong chương này, tôi xem xét 3 thứ mà chúng ta thường "lãng phí" thời gian nhất: trên đường đi đến chỗ làm, xem ti-vi và lướt Net.

Ba Mươi Giây Đi Đến Chỗ Làm

Việc đi đến chỗ làm cũng giống như làm căng thẳng mà chẳng được trả công.

ALOIS STUTZER và BRUNO FREY

Khi những nhà nghiên cứu về hạnh phúc hỏi nhiều người về điều tệ hại nhất trong ngày, ai cũng đồng loạt trả lời đó là lúc đi đến chỗ làm. Trong một nghiên cứu có tên "Căng Thẳng Không Được Trả Công: Nghịch Lý Đi Đến Chỗ Làm", Alois stutzer và Bruno Frey nhận thấy rằng việc đi một quãng đường xa đến chỗ làm gây hại đến hạnh phúc lẫn sức khỏe thể chất của chúng ta. Thú vị ở chỗ, họ nhìn thấy mối liên kết tiêu cực giữa thời gian bỏ ra để đi đến chỗ làm và cảm giác thỏa mãn về cuộc sống nhìn chung của một người. Stutzer và Frey lưu ý rằng những người lái xe đến chỗ làm đáng ra "phải được trả thêm 19 phần trăm thu nhập mỗi tháng mới bù đắp nổi công sức này." Phụ cấp luôn mang đến lợi ích, nhưng lại không giải quyết được vấn đề thật sự: chúng ta dành quá nhiều thời gian để lái xe. Việc

này ngốn hết thời gian mà lẽ ra chúng ta có thể làm nhiều việc khác đem lại hạnh phúc cho mình.

Như tôi đã miêu tả, mỗi ngày, tôi phải vượt qua một chặng đường dài mới đến được chỗ làm. Mỗi một chiều đi hoặc về mất khoảng 90 phút hoặc hơn nếu bị kẹt xe, mà kẹt xe thì dường như lúc nào cũng xảy ra. Thời gian ngồi trong xe khiến tôi liên tục bị căng thẳng và mắc chứng đau lưng trầm trọng - điều mà tôi cho rằng cũng xảy đến khi bạn, cũng như tôi, dành quá nhiều thời gian để điều khiển bánh xe đang quay và chửi rủa những tài xế khác. Trung bình, mỗi người Mỹ mất khoảng 50 phút lái xe mỗi ngày, và 9 trên 10 chuyến đi là bằng xe hơi. Bạn có thể làm được gì để giải quyết tình trạng này? Trước hết, hãy thôi di chuyển đến chỗ làm.

Tất nhiên, không phải ai cũng có thể làm được như thế, nhưng quan trọng là hiểu rằng đi đến chỗ làm là sự lựa chọn. Tôi đã chọn trở thành tác giả làm việc tự do, một phần nào đó, để lấy lại khoảng thời gian tôi đã tiêu tốn cho việc đi lại trước đây. Giờ đây, tôi đi đến chỗ làm không có chút căng thẳng nào và chỉ tốn khoảng 30 giây. Nhà tôi rất nhỏ nên có lẽ không mất nhiều thời gian đến chừng ấy. Tôi bước xuống gác, ngồi vào góc bên cửa sổ, mở máy vi tính rồi viết. Giờ thì tôi cảm thấy sợ hãi khi nghĩ về khoảng thời gian tôi đã bỏ ra khi lái xe. Khi nỗ lực đơn giản hóa cuộc sống, bạn hãy tìm cách loại bỏ hoặc giảm thiểu thời gian di chuyển. Có đáng để sống trong một ngôi nhà rộng lớn ở vùng ngoại ô xa xôi mà bạn ít khi ở đó và lúc về đến nơi thì đã hết ngày giờ và bạn thì đã mệt nhoài và kiệt sức? Có

đáng để tiếp tục một công việc mà bạn phải lê lết hết nửa tiểu bang và không có lựa chọn làm-việc-tại-nhà?

Có một chiến lược khác để bạn đi đến chỗ làm, đó là sử dụng bất kỳ phương tiện nào ngoài xe hơi/xe máy. Nếu bạn không thể tránh được việc đi lại, hãy biến việc đi lại ấy thành một hoạt động giúp cải thiện thể chất hơn là ca thán về nó. Hãy thử đi bằng tàu điện, xe buýt hoặc xe đạp. Đây là việc tôi làm trước khi tự kinh doanh riêng. Thay vì lái xe đi làm từ Davis đến Sacramento, tôi đón tàu Amtrak rồi đi bộ đến văn phòng. Tôi yêu thích việc này! Đi bằng tàu điện rất nhanh - chỉ chừng 15 phút - và cho dù tàu có muộn chuyến thì tôi cũng hiếm khi mệt mỏi, căng thẳng. Đó là bởi tôi dành những lúc nhàn rỗi ngồi trên tàu để thực hiện những việc hữu ích như đọc sách, viết lách hoặc đan len - những việc mà tôi không thể làm được khi ngồi trong xe lúc kẹt xe.

Nếu bạn đưa rước bọn trẻ đi học mỗi ngày, hãy cân nhắc lựa chọn phương tiện di chuyển công cộng hoặc xe đạp. Chị chồng tôi, Tina (người tôi đã giới thiệu trong chương 7), hiện đang đưa đón con đến trường bằng xe đạp và chị ấy yêu thích việc này. Chị giải thích, "Chắc chị sẽ không bao giờ đưa đón Isaac và Ella đến trường bằng xe đạp nếu lần đó chồng chị không vô ý lấy nhầm chìa khóa xe hơi của chị. Lúc đó, xe hơi là cách duy nhất để đưa bọn trẻ đến trường. Cũng may hôm đó, một người bạn của chị ghé chơi, và chị ấy đã giúp chị. Chị đã phải tự lắp ráp chiếc xe đạp để dùng. Đó là một bước thay đổi lớn đối với chị. Bọn

trẻ được một bữa chơi đùa thỏa sức trên bãi cỏ trong lúc chị vật lộn với đống đồ nghề trong ga-ra."

Mặc dù tình huống khẩn cấp ấy làm hỏng cả buổi sáng hôm đó, nhưng Tina ghi nhận, "Đi bằng xe đạp thật tĩnh lặng và đưa bọn trẻ đến trường bằng xe đạp là một trải nghiệm bình yên. Chị cũng nhìn đường rõ hơn khi đi xe đạp. Nhìn chung, đi trên đường dành cho xe đạp dạy cho bọn trẻ cách tôn trọng không gian của người khác. Nếu không dạy cho bọn trẻ những bài học này bây giờ, thì sau này nó cũng xuất hiện lại thôi. Chị không có nhiều cơ hội tập luyện thể thao, thế nên đạp xe đưa con đến trường là việc chị có thể làm cùng bọn trẻ đồng thời vận động cơ thể. Chín mươi phần trăm thời gian, bọn trẻ thích đi xe đạp và không cãi nhau nhiều. Mọi việc ngày càng tốt đẹp hơn. Nó quả thật định hình lại cách chúng ta nhìn nhận mọi thứ." Đối với Tina, những may mắn ngẫu nhiên dẫn đến những thói quen dễ chịu lâu dài.

Bạn tôi, Dusti Arab, thích đi xe đạp một mình hoặc cùng với các con, bởi việc này giúp cô giữ sức khỏe và vóc dáng. Tuy vậy, vạn sự khởi đầu nan. Cô ấy nói với tôi, "Đối với một bà mẹ thì đi xe đạp rất tổn hao sức lực trong vài tuần đầu. Nhưng cứ tiếp tục duy trì. Mình cam đoan rồi sẽ tốt hơn."

Tôi ngạc nhiên hỏi, "Sao lại hao sức chứ?"

"Không cần biết cậu khỏe cỡ nào, nhưng nó làm cho cơ thể cậu rã rời. Đạp xe với bọn trẻ thì phần lớn các nơi là an toàn. Nhưng một số nơi thì không được như vậy. Mình chưa gặp vấn đề gì với Evie vì mình có chiếc rờ-moọc vàng rực,

nên người khác dễ thấy hai mẹ con. Nếu cậu nổi bật, cậu sẽ an toàn. Lúc trời chuyển mùa, nếu có sự chuẩn bị chu đáo, cậu sẽ ổn thôi. Bọn mình sống ở Oregon, mưa rất nhiều. Mọi thứ cần phải chuẩn bị kỹ."

Khi chúng tôi nói chuyện với nhau, Dusti đang mang thai, và cô đã sinh ra một bé trai hồi đầu năm 2012, đặt tên là Tristan. Việc này buộc cô phải điều chỉnh. Dusti nói, "Bé phải đủ cứng cáp để tự ngẩng đầu lên được, lúc ấy, mình mới có thể đạp xe đạp chở con đi cùng. Còn từ bây giờ cho đến lúc đó, mình sẽ điệu con theo khắp nơi. Hai mẹ con sẽ đi phương tiện công cộng ít nhất sáu tháng, rồi sau đó, mình sẽ lắp phía trước xe một chiếc ghế dễ tháo rời cho con. Trẻ con lúc nào trông cũng rất vui sướng khi được ngồi ở phía trước."

Tôi hỏi vì sao Dusti duy trì được việc đi xe đạp cùng bọn trẻ. Cô giải thích rằng đi xe đạp rất vui, và quan trọng hơn, bọn trẻ lấy làm thích thú. Trải nghiệm là chính.

Chồng tôi, Logan, xem việc đạp xe đi làm là hoạt động thú vị nhất trong ngày. Anh đi làm bằng xe đạp trong nhiều năm qua, và chỉ mất khoảng 30 phút để đến công ty. Anh nói, "Đi xe đạp rất vui dù trời nắng hay mưa. Anh thấy tỉnh táo, máu lưu thông, và còn dễ tìm chỗ đậu xe nữa. Ngoài ra, anh chẳng phải đợi xe buýt hay tàu điện."

Đối với chúng ta, thay đổi cách đi lại hàng ngày là cách lấy lại quyền kiểm soát thời gian.

Vì Sao Tôi Không Có Ti-vi

Ngày nay, trung bình mỗi hộ gia đình ở Mỹ có số lượng ti-vi còn nhiều hơn số nhân khẩu trong nhà. Vào năm 1950,

chỉ 5% người Mỹ có ti-vi. Đến năm 1960, con số đã hơn 95%, và đó chưa phải là tất cả. Theo Cục Thống kê Lao động, xem ti-vi là hoạt động giải trí chính của người Mỹ hiện nay. Họ dành hầu hết thời gian để xem ti-vi. Trung bình, mỗi người Mỹ dành ra khoảng 2,8 tiếng mỗi ngày để xem ti-vi, tức là hơn 1.000 giờ mỗi năm!

Năm 2005, trước khi tôi rút lui khỏi ngành quản lý đầu tư, Logan và tôi cũng nằm trong nhóm người trên. Sau một ngày dài mà hầu hết thời gian là lái xe hoặc ngồi trong văn phòng tám tiếng (hoặc hơn), tôi lại ngồi trước màn hình ti-vi hai hoặc ba tiếng mỗi đêm. Hầu hết thời gian, Logan và tôi chuyển từ kênh này sang kênh khác, hy vọng tìm thấy những chương trình hấp dẫn trong lúc luôn miệng than phiền về những đoạn quảng cáo. Càng xem ti-vi nhiều, tôi càng cảm thấy mình ù lì. Tôi đang biến thành cái xác không hồn, nên tôi quyết định thay đổi.

Khi xem xét lại thời gian nhàn rỗi, tôi quyết định không xem ti-vi mà chuyển sang đọc sách, và hy vọng là điíợc làm những việc thú vị khác với Logan, như đi dạo buổi tối và đạp xe đạp. Nhưng khi tôi hào hứng bàn vế kế hoạch giảm bớt thời gian xem ti-vi thì bị mất hứng. Logan chẳng hề hứng thú. Anh không muốn từ bỏ thói quen xem ti-vi. Chúng tôi đang trong quá trình thu gọn cuộc sống, nên tôi đề nghị tặng ti-vi cho một người bạn. Nhưng Logan không vui và phản đối ý tưởng này.

Tuy nhiên, chẳng bao lâu sau, anh làm tôi bất ngờ vui sướng khi đưa ra một thỏa thuận. Khoảng thời gian này, Logan đang tham gia tình nguyện vào cuộc nghiên cứu về

tim mạch ở Đại học California tại Davis. Để tiến hành nghiên cứu, anh phải mang một máy đo nhịp tim suốt cả ngày. Và anh phát hiện ra rằng khi xem ti-vi, nhịp tim của anh còn chậm hơn khi ngủ. Logan cảm thấy ti-vi như một liều thuốc đưa anh vào trạng thái thực vật. Anh lý giải nhịp tim chậm có thể là nhân tố góp phần gây ra bệnh tim.

Thay vì đem ti-vi đi tặng, anh đề nghị cất nó vào tủ. Nếu nó khuất tầm mắt, chúng tôi sẽ không muốn xem, nhưng khi cần dùng đến, chúng tôi có thể mang nó ra cắm điện vào. Nhiều tháng trôi qua, chiếc ti-vi vẫn nằm yên trong tủ, không ai ngó ngàng và bám đầy bụi. Thật ra, một chú mèo của chúng tôi rất thích nằm ngủ trên nóc ti-vi. Cả hai chúng tôi đều hiểu rằng mình có thể sống tốt mà chẳng cần đến ti-vi.

Gần đây, Logan và tôi có nói đến cuộc chiến của chúng tôi về chiếc ti-vi. Anh nói, "Cả anh và em đều thỏa thuận rằng mình cần sống đơn giản. Anh chịu rời xa chiếc ti-vi, bởi lẽ anh biết đã đến lúc phải sống mà không cần có quá nhiều thứ. Trong thâm tâm, anh biết mình đã có máy vi tính, vì vậy, nếu muốn xem một chương trình nào đó, anh luôn luôn có thể vào Internet, cất ti-vi vào tủ buộc anh phải chú ý hơn về cách sử dụng thời gian của mình. Thật đáng ngạc nhiên, anh thấy hạnh phúc hơn khi không có chiếc ti-vi phát ra rả liên tục bên tai, và anh cũng không bị xem quá nhiều quảng cáo, nên không có ham muốn mua sắm nhiều thứ." Logan mô tả chiếc ti-vi như "một mặt trời nhỏ trong thái dương hệ cuộc đời anh. Tất thảy mọi thứ dường như xoay quanh chiếc ti-vi, kể cả đồ đạc trong nhà."

Suy cho cùng, bạn sử dụng thời gian và năng lượng như thế nào thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên như thế ấy. Thế nhưng, Logan chỉ ra một rắc rối lớn, liên quan đến vấn đề thời gian, mà tôi phải đương đầu - Internet.

Kỳ Nghi Nói Không Với Công Nghệ Của Tôi

Khi còn học phổ thông trung học, tôi sợ Internet. Tôi không có máy tính cá nhân và cũng chẳng kết nối Internet. Khi phải tra cứu thông tin để làm bài tập, tôi luôn nhờ bố mẹ của người bạn thân giúp đỡ. Họ sống cách một khu nhà và tôi đến nhà họ để tra cứu.

Internet tựa như một con quái vật khổng lồ. Tôi trốn tránh nó và chẳng hề dùng đến email cho đến khi tôi vào đại học, lúc tôi biết mình phải vượt qua nỗi sợ hãi. Tôi còn nhớ rõ lần đầu tiên tôi kiểm tra email ở trường. Tất cả sinh viên mới đều nhận được tài khoản email miễn phí, và lúc đó một vài giáo sư đang chuẩn bị gửi bài tập qua email. Tôi ngồi trong hội trường, nhìn chằm chằm vào màn hình máy tính như một sinh viên mẫu mực, thực hiện quá trình tạo tài khoản email mới. Thật khó có thể tin rằng đó là 15 năm về trước.

Tôi luôn là "người sinh sau đẻ muộn" khi bàn đến công nghệ, mặc dù ngày nay cuộc sống và công việc của tôi gắn với nó không rời. Thật hài hước khi chứng kiến mọi thứ thay đổi theo thời gian như thế nào. Tất cả công việc mà tôi trải qua đều phải sử dụng công nghệ và nguồn thông tin từ máy vi tính. Trong suốt thời gian làm quản lý đầu tư, tôi thực hiện một dự án di cư với cơ sở dữ liệu khổng lồ. Khi tôi làm việc tại một trung tâm về khủng hoảng cưỡng bức tại địa

phương, chúng tôi xây dựng một trang web làm phương tiện tiếp cận cộng đồng. Khi bắt đầu làm việc tại Hiệp hội Chống bạo hành Tình dục California (CALCASA), tôi học mọi thứ về blog, mạng xã hội và cách thức thế giới chính sách hoạt động. Công việc ở CALCASA đã thay đổi cách nhìn nhận của tôi về công nghệ, đặc biệt là cách sử dụng nó một cách tích cực.

Tháng 9 năm 2010, Viện Chartered về IT đưa ra một báo cáo gây chú ý về việc sử dụng Internet và hạnh phúc. Thú vị thay, kết quả cho thấy một số người hưởng lợi nhiều hơn những người khác từ Internet, bao gồm cả những người có thu nhập thấp, những người sống ở các nước đang phát triển và phụ nữ. Các nhà nghiên cứu cho biết Internet "gián tiếp mang đến cảm giác tự do và làm chủ nhiều hơn, từ đó dẫn đến cảm giác hài lòng với cuộc sống hơn." Nói cách khác, truy cập Internet sẽ làm bạn hạnh phúc hơn nếu biết sử dụng có chừng mực.

Nhưng hầu hết người Mỹ có sử dụng như thế không? Đi dạo mỗi ngày quanh Portland, tôi thấy ngày càng có nhiều người cắm mặt vào màn hình phát sáng trên tay mà không chú ý gì đến xung quanh. Điều đó làm tôi băn khoăn, liệu rằng việc chìm đắm vào công nghệ có gây tổn hại đến hạnh phúc của chúng ta hay không?

Một số nhà nghiên cứu và nhà báo đã nhận thấy việc liên tục cuốn theo email, gửi tin nhắn, và đăng nhập vào các mạng xã hội sẽ đốt cháy "hệ thống tưởng thưởng của não". Sherry Turkle đã viết nhiều về mối quan hệ của con người với công nghệ; gần đây, bà có lưu ý, "Chúng ta phải

xem lại những công cụ số hóa và phải liên tục đặt câu hỏi ai đang phục vụ cho ai.”

Khi đánh giá quỹ thời gian của mình, tôi biết mình cắm mặt vào máy tính và iPod quá nhiều. Tôi không đến mức “nghiện” Internet, nhưng tôi không ngừng làm nhiều việc cùng lúc và liên tục chuyển đổi màn hình. Tôi vẫn luôn tự hỏi: Mình có thực sự cần kiểm tra email mỗi giờ? Hai lần một ngày là đủ? Càng kiểm tra email và các mạng xã hội khác nhau, tôi càng cảm thấy bận rộn và ít tập trung. Cho dù là một blogger đi nữa, nhưng việc liên tục dùng công nghệ dường như không giúp tôi cải thiện năng suất làm việc là mấy.

Đây là vấn đề chung trong thời đại ngày nay. Nhà báo Marjorie Connelly đăng trên tờ New York Times rằng 30% số người dưới 45 tuổi nói rằng, “việc sử dụng các thiết bị (như điện thoại thông minh) gây khó tập trung hơn rất nhiều.” Thêm vào đó, việc đan xen giữa email, điện thoại và các thông tin khác làm thay đổi cách mọi người tư duy và hành xử, nhưng không theo chiều hướng tốt đẹp hơn. Như Connelly có đề cập, khả năng tập trung của chúng ta bị “phá hoại bởi sự bùng nổ thông tin. Nó khiến ta bị đẩy vào tình trạng phải phản hồi tức thì trước cả cơ hội lẫn nguy cơ.”

Câu trả lời, tất nhiên, là phải rút phích cắm. Tôi bắt đầu rút phích cắm từ từ vào những ngày cuối tuần. Trong hai ngày, tôi không bật máy tính vì bất kỳ lý do nào. Tôi thực hiện điều này trong sáu tháng và trải nghiệm đó thật dễ chịu. Tôi chăm đọc sách hơn vào cuối tuần, dành thời gian chất lượng cho Logan, và tham gia lớp học yoga đều

đặn hơn. Thật ngạc nhiên khi thấy những gì tôi có thể hoàn thành nếu không vô thức lướt qua Twitter hay Facebook để cập nhật thông tin.

Sau đó, tôi tiến hành một thử nghiệm lớn hơn. Tôi quyết định có một kỳ nghỉ nói không với công nghệ trong vòng một tháng vào tháng 7 năm 2011.

Lý do chính khiến tôi làm điều đó là để tập trung viết quyển sách này. Tôi cần tối đa hóa thời gian của mình, và để làm được điều đó, tôi loại bỏ tất cả các hoạt động thường ngày, như lướt Internet như một thói quen. Cả tháng trời, tôi không viết blog, không kiểm tra email, không truy cập các phương tiện truyền thông xã hội, cũng không kiểm tra Twitter hay Facebook. Tuy nhiên, tôi không hoàn toàn thoát ra khỏi internet. Tôi cho phép bản thân tra cứu những thông tin liên quan đến quyển sách đang viết và gửi nội dung cho các thành viên đăng ký nhận thông tin từ tôi. Cả kỳ nghỉ là khoảng thời gian tôi tập trung cao độ vào viết và chỉ có viết mà thôi.

Việc tách rời bản thân khỏi Internet đến mức này trong vòng một tháng cũng khiến tôi lo lắng không yên. Tại thời điểm ấy, tôi đã viết blog được hơn ba năm rưỡi. Tôi sợ rằng độc giả của mình sẽ cảm thấy thất vọng và có thể rời bỏ trang web của mình. Mặt khác, tôi lại có lý do chính đáng để tách khỏi nó. Đó là nếu tôi cứ liên tục phản hồi các tin nhắn gửi đến thì tôi chẳng thể nào hoàn thành công việc.

Trong suốt kỳ nghỉ, tôi làm việc cật lực, nhưng lại có những cảm xúc và phản ứng lẫn lộn. Thực tế, ở mặt nào đó, tôi cảm thấy như mình đang có một kỳ nghỉ dài hơn bình

thường, và tôi dành nhiều thời gian hơn để ra ngoài với bạn bè. Nhưng lúc ấy, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn khi buông bỏ nhu cầu "lên mạng" và cập nhật mọi thông tin. Nói như vậy cũng có nghĩa là tôi đã bỏ lỡ sự kết nối này. Hồi mới nghỉ phép, tôi cảm thấy lạc lõng. Thay vì sử dụng email để liên lạc với bạn bè và gia đình ở xa, tôi gọi điện thoại nhiều hơn, nhưng lạ thay, hai việc này lại chẳng giống nhau. Về bản chất, tôi phải đấu tranh với nỗi cô đơn, một triệu chứng khi ngưng sử dụng Internet.

Nói cho cùng thì việc tách khỏi thế giới số khiến tôi cảm thấy tươi mới và tịnh tâm. Các phương tiện truyền thông và mạng xã hội mang đến cho tôi vô vàn hạnh phúc. Tôi yêu thích việc kết nối với độc giả, các tác giả, giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Nhưng nếu dành quá nhiều thời gian trên mạng, tôi bắt đầu cảm thấy không vui, không thỏa mãn, và mất đi sự kết nối với thế giới thực. Đôi khi, sự tĩnh tại và im lặng lại là cách tối ưu để khai thác khả năng sáng tạo.

Ý tưởng sống giản đơn chính là mở rộng tất cả sự tương tác và trải nghiệm. Chủ yếu là tận dụng phần lớn thời gian của bạn. Điều quan trọng là phải xem xét và quản lý các mối quan hệ mà bạn đã dành nhiều thời gian vào đó. Trong một thời gian dài, tôi sống theo kiểu sáng thức dậy và ngay lập tức đăng nhập vào Facebook. Tôi muốn được kết nối với tất cả bạn bè của mình. Nhưng đó có thật sự là những gì tôi đang làm?

Câu hỏi này chợt đến vào một buổi sáng khi tôi mở máy tính và đăng nhập vào Facebook. Một rừng những

khuôn mặt xuất hiện trong Bảng tin cập nhật và có 15 lời mời kết bạn mới. Tuy nhiên, tôi không biết bất kỳ ai trong số những người này. Tôi chắc rằng tất cả bọn họ đều có những người bạn chung với tôi; không còn nghi ngờ gì nữa, tất cả họ đều quen biết một người nào đó mà người đó biết tôi. Thế rồi, tôi đột nhiên cảm thấy mất bình tĩnh. Tôi biết "bạn bè trên Facebook" không nhất thiết giống như những người bạn tốt mà tôi sẽ gọi điện khi cảm thấy chán nản hoặc gặp nhau uống cà phê giãi bày tâm sự. Nhưng liệu tôi có còn là một người bạn Online tốt nữa không? Khi ngồi trước màn hình máy tính, tôi nhận ra mình không còn có khả năng làm "bạn" với 700 người, và đã đến lúc tôi phải bắt đầu lại. Tôi hầu như không thể bắt kịp với bạn bè ngoài đời thật trong thị trấn này. Hiện tại, tôi sở hữu một trang Fanpage cho RowdyKittens.com, và tôi đăng thông tin cập nhật lên Fanpage đó khi thêm nội dung mới cho trang web. Tôi không sử dụng tài khoản Facebook cá nhân, vì vậy tôi không có bất kỳ "bạn bè Facebook" nào. Khi muốn nói chuyện với bạn bè, tôi gọi điện hoặc viết thư.

Tôi vẫn đấu tranh với sự cân bằng. Tôi là một blogger: theo định nghĩa đó thì tôi phải luôn xuất hiện Online và tạo tính cách riêng trên mạng. Tôi sử dụng email và một tài khoản Twitter, và tôi có cảm giác thôi thúc kiểm tra và trả lời thông tin năm phút một lần. Tuy nhiên, tôi đã từng sa lầy vào đó và bị phản tác dụng. Vì vậy, tôi đặt ra một vài quy tắc. Cụ thể, tôi chỉ kiểm tra email vào tầm 10 giờ sáng và 3 giờ chiều, đồng thời dạo một vòng các trang mạng xã hội. Thỉnh thoảng, tôi điều chỉnh thời gian nói trên tùy thuộc vào

lịch trình làm việc hôm ấy. Bây giờ, tôi không Online vào ngày Chủ nhật, và tôi khuyên bạn cũng nên làm theo. Bằng cách này, bạn sẽ thấy thoải mái hơn và cân bằng hơn là rút phích cắm cả tháng mặc dù đó cũng là một cách để "khai sáng".

Rồi một lần nữa, tôi lại "ngựa quen đường cũ". Lúc ấy, tôi dùng đến một chương trình gọi là Freedom. Freedom là một ứng dụng ngăn bạn kết nối Internet trong thời gian có thể kéo dài đến tám giờ liên tục. Trớ trêu ở chỗ là tôi phải cần đến chiếc máy vi tính để kiềm hãm cơn thèm lên mạng, nhưng có lẽ việc này cũng không khác gì mấy việc cất ti-vi vào tủ. Chủ yếu là bạn lựa chọn cải thiện chất lượng thời gian của mình và không để nó bị lấp đầy bằng những thứ vô nghĩa.

Những Hành Động Nhỏ

- Theo dõi thời gian biểu cũa bạn trong vòng một tuần. In ra một tờ lịch và điền các hoạt động của bạn mỗi ngày. Hãy lưu ý bạn đã dành bao nhiêu thời gian để làm việc, xem ti-vi, đi đến chỗ làm rồi về nhà, lướt web, tập thể dục và những hoạt động khác. Ví dụ, trong năm 2005, việc theo dõi thời gian và phát hiện ra mình dành khoảng 20 đến 30 giờ mỗi tuần cho quãng đường đến công ty và xem truyền hình đã giúp tôi nhận ra mình đã bỏ lỡ những gì và xác định lại thứ tự ưu tiên của những hoạt động yêu thích cua tôi.
- Ghi lại các hoạt động. Việc này giúp bạn định lượng được sự cân bằng trong cuộc sống. Để tăng thêm niềm vui thì bạn nên cắt giảm hoặc loại bỏ những

hoạt động nào, nếu có thể? Có một số việc dễ làm hơn một số việc khác. Trong những lúc rảnh rỗi, bạn có thể thêm vào những hoạt động nào để thấy hạnh phúc hơn?

- Bạn dành bao nhiêu thời gian cho chiếc xe hơi/xe máy? Ghi lại số giờ bạn đã tiêu tốn vào chiếc xe mỗi ngày, bao gồm thời gian ngồi sau tay lái, đổ xăng, bảo trì và tìm chỗ đậu xe. Có cách nào giảm bớt thời gian dành cho chiếc xe hay không? Đi chung xe, sử dụng phương tiện giao thông công cộng nhiều hơn, hoặc tham gia chương trình dùng xe chung?
- Làm thử rồi quyết định. Bạn không chắc là mình có thể sống mà không sở hữu một chiếc xe hơi/xe máy? Hãy thử một tuần hoặc một tháng. Xác định xem sự thay đổi này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến công việc hàng ngày trong cuộc sống của bạn. Sau đó cân nhắc những bất tiện so với số tiền bạn tiết kiệm được nếu bán chiếc xe đi.
- Hãy cho bản thân thời hạn 30 ngày. Các nhà nghiên cứu lưu ý việc đưa bất kỳ thói quen mới nào vào cuộc sống cũng đòi hỏi khoảng thời gian từ 21 đến 30 ngày. Nếu bạn đang cố gắng đá bay một thói quen xấu như cứ nửa tiếng lại kiểm tra email một lần, hãy bắt đầu từng bước nhỏ và kéo dài ít nhất một tháng.
- Thay đổi phong cách làm việc bằng cách chỉ làm mỗi lúc một việc mà thôi. Thực hiện nhiều việc cùng lúc làm hao mòn mạch suy nghĩ của tôi. Hiện giờ, tôi chú tâm làm từng việc một. Tôi làm một việc đến khi làm

xong, và gạt mọi sự phân tâm sang một bên cho đến khi hoàn tất việc ấy.

CHƯƠNG 9 Tiền Bạc So Với Trải Nghiệm

Không nên in cuộc sống lên tiền.

CLIFFORD ODETS

Ngày 12 tháng 7 năm 2010, khi chất đồ lên giỏ xe đạp, tôi đâm lo lắng. Liệu tôi có sáng suốt khi thực hiện chuyến cắm trại đầu tiên bằng xe đạp và vượt qua chặng đường hơn 60 cây số từ Portland đến Công viên stub stewart State không? Trước khi quyết định tổ chức chuyến đi này, Logan và tôi đã bàn luận sôi nổi về cắm trại bằng xe đạp. Tôi không nghĩ mình có thể vượt hàng cây số đường, song Logan đoan chắc tôi đủ sức.

Hóa ra, lo lắng của tôi không thừa. Hôm ấy là một trong những ngày nóng nhất mùa hè, và khi rị mọ đến được Banks, Oregon, cả hai vợ chồng đều mệt lử. Chốc chốc, Logan để tôi ngồi nghỉ dưới bóng râm cạnh cửa hàng Safeway để ghé mua thức uống ưa thích của tôi - Gatorade hương chanh. Chai nước vị mặn mặn ngọt ngọt chưa bao giờ ngon đến thế, và tôi cần nó. Chúng tôi vẫn còn phải vượt qua 16 km nữa mới đến được khu cắm trại.

Cuối cùng, Logan và tôi cũng đến công viên. Đối với tôi, 16 km cuối cùng ấy thật kinh hoàng, nhưng rồi khi hồi phục sức lực, chúng tôi đã có một trong những ngày cuối tuần thú vị nhất trong mùa hè năm ấy, và với chi phí 50 đô-la, tôi thấy nó rất đáng đồng tiền bát gạo. Chi phí cắm trại bao gồm phí thuê bãi, đồ ăn và dăm chai bia. Logan và tôi có thể thuê một khách sạn bình dân nếu muốn? Tất nhiên rồi, nhưng có lẽ chúng tôi sẽ không thấy vui nhiều như thế này. Có một điều là, sự trải nghiệm cho tôi thấy rằng mình

mạnh mẽ hơn mình nghĩ, và những kỷ niệm như thế này còn quan trọng và tồn tại lâu hơn trong tôi so với bất kỳ món đồ nào tôi có thể mua được.

Bảy năm trước, tôi sẽ tránh né việc đi cắm trại bằng xe đạp, bởi tôi thấy nó "quê quê" làm sao. Tôi ngại tóc rối và ngại bẩn, nhưng giờ đây, tôi lại thấy háo hức với những chuyến đi bằng xe đạp. Khoảng thời gian cùng Logan khám phá thế giới tự nhiên là những trải nghiệm mang đến cho tôi nhiều niềm vui.

Như Scott Russell Sanders có ghi trong một bài viết có tựa đề "Breaking the Spellof Money" (Phá vỡ Bùa mê của Đồng tiền): "Ngoài việc đáp ứng những nhu cầu cơ bản, tiền không thể cho chúng ta bất kỳ thứ gì thật sự mang lại hạnh phúc - gia đình, cộng đồng, sức khỏe tốt, công việc tốt, những trải nghiệm về nghệ thuật và thiên nhiên, giúp ích cho người khác, mục đích sống, và đời sống tâm linh."

Để phá vỡ bùa mê của đồng tiền trong tôi, tôi sàng lọc những người tôi muốn dành nhiều thời gian ở cạnh cũng như chọn lựa kỹ càng những món đồ mà tôi mua.

Mẹ Tôi, Kathy Hettick: Tiền Bạc Mua Được Sự ổn Định, Chứ Không Mua Được Hạnh Phúc

Tôi có giới thiệu qua về mẹ tôi, Kathy Hettick, trong chương 1, và tôi muốn chia sẻ thêm một chút về câu chuyện của bà, bởi nó ảnh hưởng sâu sắc đến nhiều lựa chọn mang tính quyết định của tôi. Nếu tôi hoài nghi về mối liên hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc, rằng liệu mình có cần

tiền để mua được hạnh phúc, thì một phần là nhờ những kinh nghiệm và quan điểm sống của mẹ tôi.

Sau khi tốt nghiệp đại học, mẹ tôi quyết định rời New York và chuyển đến San Francisco. Bà giải thích, "Mẹ cần sống xa bà ngoại, Mary Jane, của con. Bà quá nghiêm khắc và khó khăn với mẹ, ngay cả khi mẹ đã 21 tuổi rồi. Có nhiều yếu tố xung quanh nữa, và mẹ phải sống cuộc đời của riêng mẹ. Thế là mẹ chuyển đến San Francisco để bắt đầu công việc của một thư ký giám đốc."

Khi mẹ tôi chuyển đến thành phố, bà tìm được một căn hộ nhỏ tại YMCA. Vào thời điểm đó, người ta cho thuê những căn phòng nhỏ tại San Francisco, và với một người chân ướt chân ráo thì đó là nơi trú ngụ lý tưởng. Bà không có bất kỳ đồ đạc nào trong nhà nhưng có một công việc mới và háo hức bắt đầu hành trình khám phá thành phố. Căn hộ rộng khoảng 28 mét vuông, đó cũng là nguyên nhân khiến bà ra ngoài thường xuyên hơn. Mẹ tôi nói, "Căn phòng nhỏ nhưng thoải mái, và mẹ có một hộp thư để nhận thư từ. Sau đó, mẹ thuê một căn hộ ở cùng một người bạn trong vài năm. Nó nằm trên đại lộ, đâu đó gắn đường số 45 và Rivera."

Bà nói tiếp, "Mẹ đã sống như các con bây giờ. Mối bận tâm duy nhất của mẹ trên thế gian lúc ấy là chiếc xe đạp đầu tiên của mẹ. Mẹ mua nó ở trung tâm thành phố San Francisco, tại tiệm Macy. Ngoài chiếc xe đạp, món đồ thứ hai thật sự có giá trị đối với mẹ là cặp ván trượt. Lúc ấy, mẹ chừng 21 hay 22 tuổi và căn hộ thì gắn khu mua sắm cao cấp, nhà hàng và các quán bar. Một trong những nơi lui tới

mà mẹ yêu thích là quán rượu Hudson Bay. Mẹ đạp xe xuống đó, gọi một ly rượu vang, và bông đùa với các chàng trai."

"Mẹ thích nghi với cuộc sống thành thị. Đó là ba năm trước khi mẹ đủ khả năng để bay về thăm nhà. Trong lần trở về đầu tiên, ông ngoại đã giúp mẹ mua vé máy bay. Mẹ chưa từng hỏi xin tiền, ông bà ngoại có nhiều tiền, nhưng mẹ kiên quyết không xin. Lúc ấy, mẹ làm thư ký, và những ngày xưa ấy, mẹ đã có thể dành dụm tiền và trả tiền thuê nhà. Ông ngoại luôn luôn cảm thấy ấn tượng bởi điều đó và nếu có điều gì ông luôn nhớ về mẹ thì đó là mẹ không bao giờ xin tiền."

Mẹ tôi có cuộc sống rất thoải mái trong thành phố. Thế rồi, tình hình tài chính của bà thay đổi ngoạn mục ở độ tuổi 30. Vài năm trước khi tôi ra đời (1978), mẹ nhận được một khoản thừa kế 250 ngàn đô-la từ bác Bill. Năm năm sau khi tôi chào đời, cha mẹ tôi ly hôn. Mẹ tôi đi bước nữa (với cha dượng Mahlon) khi tôi học phổ thông trung học. Tôi vô cùng may mắn khi lớn lên vào thời điểm cha mẹ có nhiều tiền. Chúng tôi không thiếu quần áo hay thức ăn, và chúng tôi sống trong một ngôi nhà theo phong cách miền quê tuyệt đẹp. Thêm vào đó, chúng tôi có đủ tiền để thoải mái thực hiện những chuyến đi trượt tuyết và các kỳ nghỉ khác.

Khi tôi hỏi mẹ rằng bà có nghĩ tiền bạc mua được hạnh phúc không, bà nói, "Tiền không thể mua được hạnh phúc, nhưng nó mang lại sự ổn định về tài chính. Sau khi ly hôn với cha của con, mẹ không biết phải xoay sở ra sao nếu không được thừa kế tài sản. Mẹ biết mẹ đã rất may mắn khi

có được nền tảng tài chính.” Thật thú vị, bà chắc chắn rằng nếu không được thừa kế, bà sẽ tìm cách xoay sở lấy. “Mẹ tin rằng hạnh phúc đến từ bên trong. Chắc chắn, tiền bạc mang lại cho chúng ta cuộc sống tốt hơn. Tuy nhiên, không nhất thiết con phải được thừa kế tiền bạc mới trở nên giàu có về mặt tinh thần.”

Bác Bill là một ví dụ. Mẹ kể, “Bác Bill không hạnh phúc chút nào. Bác uống rượu cho đến chết. Bác có tất cả mọi thứ bác muốn - phụ nữ, xe hơi và một ngôi nhà lớn. Nhưng bác không hạnh phúc. Ngay cả ông bà ngoại của con cũng cãi nhau liên tục về tiền bạc dù gia đình có nhiều tiền. Tất cả các cuộc cãi vã đêm hôm khuya khoắt đều xoay quanh chuyện tiền bạc. Rắc rối luôn bắt nguồn từ tiền bạc.”

Khi trưởng thành, mẹ tôi không bao giờ phấn đấu để trở nên “giàu có”, bởi lẽ mẹ không bao giờ muốn giống như bác Bill. Mẹ nói có tiền thì tốt và nó mang lại cuộc sống thoải mái, nhưng chuyện đó còn tùy thuộc vào cách ta sử dụng đồng tiền. Mẹ nói, “Vấn đề là con tiêu nhiều tiền vào xe hơi, nhà cửa, chất kích thích như những người nổi tiếng, hay sử dụng nó để đảm bảo tài chính trong tương lai và làm từ thiện?” Suốt cuộc đời mẹ tôi, bà chỉ muốn có đủ tiền để cảm thấy an toàn, và bà biết ơn những trải nghiệm khi còn bé. Bà được tham dự trại hè - điều mà hầu hết đám bạn của bà không biết đến - và bà được đi trượt tuyết suốt cuộc đời. Bà mê trượt tuyết.

Như nhiều người Mỹ, mẹ tôi bị mất phần lớn số tiền thừa kế trong cuộc sụp đổ thị trường chứng khoán năm 2008. Đôi khi, bà ước có nhiều tiền hơn, nhưng nhìn chung

là bà hạnh phúc bất chấp những thách thức mà bà phải đối mặt ngay lúc ấy. Gần đây, bà có nói với tôi, "Mẹ thà bị phá sản mà có được sức khỏe. Có sức khỏe tốt thì ta có thể làm bất cứ điều gì ta muốn." Như bà nhấn mạnh, điều quan trọng nhất mà một cơ thể khỏe mạnh và tâm trí minh mẫn có thể mang lại là khả năng toàn tâm tận hưởng cuộc sống và những trải nghiệm.

Phân Biệt Giữa Nhu Cầu Và Mong Muốn

Elizabeth W. Dunn, giáo viên trợ giảng Đại học British Columbia, là người đi đầu trong công cuộc nghiên cứu về tiêu dùng và hạnh phúc. Trong các bài viết gán đây, Dunn và các đồng nghiệp giải thích rằng thu nhập không phải là yếu tố then chốt của hạnh phúc một khi những nhu cáu cơ bản của chúng ta được đáp ứng. Các nghiên cứu mà họ tổng kết cho rằng tiền có thể mua được hạnh phúc, nhưng nó tùy thuộc vào cách thức bạn chi tiêu.

Vấn đề đặt ra là: Khi bạn mua một món đồ, niềm vui sướng ấy kéo dài bao lâu so với số tiền bạn bỏ ra? Chẳng hạn, nếu bạn mua một chiếc túi Gucci cao cấp hoàn hảo và đang khao khát có được một chiếc khác trong vòng một tuần, thể thì những gì bạn nhận được chỉ là cơn thăng hoa hạnh phúc nhất thời. Con người thích ứng rất nhanh với những điều mới mẻ trong cuộc sống, do đó, hạnh phúc đến từ "những điều mới mẻ" cũng qua nhanh. Tuy nhiên, chi tiêu vào những trải nghiệm - mua vé nghe hòa nhạc, tham gia lớp yoga, hoặc đi nghỉ mát - thường hiệu quả hơn, kéo dài lâu hơn, đem lại cảm giác thỏa mãn hơn so với mua đồ đạc, bởi lẽ chúng ta đang tác động đến hạnh phúc của ta, và

những kỷ niệm vui sẽ tiếp tục nuôi dưỡng ta. Thay vì mua đồ đạc, Dunn và các đồng nghiệp đã chi ra rằng bạn có thể hạnh phúc hơn bằng cách giúp đỡ người khác, làm từ thiện, và chi tiền cho vài thú vui nho nhỏ.

Bạn tôi, Dusti Arab, là một điển hình cho kết quả nghiên cứu này. Dusti là một tác giả 23 tuổi và là một người mẹ toàn thời gian mà bạn đã biết trong chương 8. Cô ấy cũng là một nữ doanh nhân giỏi và vừa bắt đầu cuộc sống đơn giản. Tôi phỏng vấn Dusti ở Portland tại quán cà phê và sô-cô-la Moonstruck vào cuối năm 2011. Nếu để ý, bạn sẽ biết cà phê và đường là hai trong số những yếu điểm lớn nhất của tôi.

Trong cuộc trò chuyện, cô cho biết, "Trước khi đơn giản hóa cuộc sống, khái niệm duy nhất về hạnh phúc mà tôi có được là dựa trên các món đồ. Hạnh phúc là Disneyland. Đó là những gì được bán ở Disney. Mãi cho đến năm ngoái, tôi còn chưa nắm bắt được đâu là hệ giá trị của mình. Tôi không thể miêu tả cảm xúc của mình về một vấn đề nào đó. Đơn giản hóa là bước đầu tiên để tôi khai phá tiềm năng bản thân, bắt đầu với đỗ đạc, rồi tôi nhìn lại cách mình sử dụng thời gian và tự hỏi: Tôi thật sự muốn dành thời gian cho cái gì? Cuộc sống của tôi ư? Tôi mất một năm ròng để tìm ra câu trả lời, và tôi chỉ mới nghĩ ra sứ mệnh và mục đích sống của mình trong vòng một tháng qua. Khi của cải vật chất không chắn lối đi, bạn phải nghĩ đến những khía cạnh của cuộc sống đang khiến bạn thấy u buồn."

Dusti biết cô muốn dạy con cái điều gì. Cô giải thích, "Ưu tiên những trải nghiệm; đó là những gì tôi muốn trao

tặng cho các con. Trải nghiệm sẽ làm cuộc sống của chúng trọn vẹn, và chúng sẽ có những kỷ niệm đẹp làm hành trang vào đời.” Nhận định của cô nhắc tôi nhớ đến thời ấu thơ của mình; phần lớn thời gian là nhờ mẹ, cha, và cha dượng của tôi liên tục nhấn mạnh tám quan trọng của những trải nghiệm sống.

Dusti tiếp tục giãi bày, “Tiền có thể mua được hạnh phúc cho đến một lúc nào đó. Tôi xuất thân từ một gia đình nghèo khó, và đây là năm đầu tiên tôi vượt qua được vạch mức đó. Tôi tin rằng một gia đình có thể sống hạnh phúc với khoảng 30.000 đô-la một năm, và điều này khá đúng đối với tôi. Khi làm ra 35.000 đô-la một năm, chúng ta có thể gửi phần còn lại vào sổ tiết kiệm. Khi tiền bạc và hạnh phúc cùng song hành thì tiền bạc hữu ích ở chỗ nó có thể mua được những trải nghiệm. Bạn có thể đầu tư vào giáo dục và phát triển bản thân, và bạn có thể làm từ thiện cho những nơi bạn tin tưởng.”

Khi tôi hỏi những độc giả blog về trải nghiệm và tiền bạc, họ có rất nhiều điều để nói về tầm quan trọng của việc giúp đỡ người khác, đạt được mục tiêu cá nhân và mua lấy những trải nghiệm. Dưới đây là một vài trong số những phản hồi của họ:

- Tiền bạc; tự nó không thể mua được hạnh phúc. Chúng tôi vừa đi qua những tháng ngày căng thẳng nhất trong cuộc sống vợ chồng do thất nghiệp và thiếu thốn. Đây là lần đầu tiên trong cuộc hôn nhân 24 năm mà chúng tôi thật sự không có tiền để mua hầu hết những gì mình muốn (hoặc phải vay mới mua

được). Mặc dù chúng tôi đã rất căng thẳng, nhưng nó không thể phá vỡ nền tảng cốt lõi - tình yêu và hạnh phúc, mà chúng tôi chia sẻ với nhau.

- Tiền không mua được hạnh phúc nhưng làm giảm nợ nần và sử dụng đồng tiền một cách khôn ngoan sẽ giải thoát chúng ta khỏi cái bẫy kinh tế. Nếu khôn ngoan chọn lựa, chúng ta sẽ sống thảnh thơi, từ đó hạnh phúc sẽ được nhân lên. Thế nên, tiền không trực tiếp mua được tự do và hạnh phúc mà chính sự lựa chọn của chúng ta về cách sống mới làm được điều ấy.
- Từ kinh nghiêm cá nhân, tôi thấy tiền bạc không mua được hạnh phúc sau một ngưỡng nhất định. Có nghĩa là, một khi bạn có thể sống thoải mái (theo định nghĩa của bạn) và làm những gì bạn muốn (một lần nữa, theo định nghĩa của bạn), thì lúc đó việc phấn đấu để có thêm thật nhiều tiền gửi trong ngân hàng cũng chẳng để làm gì. Kiếm được 100 ngàn hay 20 ngàn đô-la? Vâng, đó là sự khác biệt lớn. Kiếm được 200 ngàn hay 100 ngàn đô-la? Không thay đổi cuộc sống là bao. Những trải nghiệm mới là nơi hạnh phúc thật sự hiện diện. Ví dụ, bạn cần một số tiền nhất định để có thể mua được tấm vé máy bay một chiều đến một vủng đất xa xôi và có được những trải nghiệm khi ở đó.

Rốt cuộc, đối với tôi, "đơn giản hóa cuộc sống" nghĩa là tạo dựng cuộc sống dựa trên những giá trị của mình. Như ở trên đã nói, bạn phải xác định được định nghĩa của riêng

mình. Đây là lý do tại sao tôi thích nhận định của Dee VVilliams rằng sống trong một ngôi nhà nhỏ là "sống đơn giản thông minh" chứ không phải "sống tằn tiện". Bằng cách sống trong một căn nhà nhỏ, tôi đã buông bỏ những gì không cần thiết, do đó tôi cảm thấy cuộc sống của mình đầy đủ và thỏa mãn theo cách tôi thích, theo cách giảm căng thẳng đến mức tối thiểu và tăng hạnh phúc đến mức tối đa với mình.

Để làm được điều này, tôi phải tự vấn về giá trị sống của mình và chú tâm hơn về lối sống tôi tạo ra. Tôi phát hiện ra rằng sức mạnh của chủ đích là bí quyết hạnh phúc của tôi. Khi đã có một căn hộ lớn và hai chiếc xe hơi, mọi sự tập trung trong cuộc sống của tôi dành vào việc trả nợ cho những tài sản đó. Kết quả là, tôi đã dành rất nhiều thời gian để làm công việc mà tôi chẳng thích thú chút nào để kiếm tiền phục vụ cho những món đồ mà tôi đã mua. Tuy nhiên, khi đánh giá những giá trị của mình kỹ lưỡng hơn, tôi thấy rằng mình không thật sự "cần" chúng. Tôi đã lãng quên những bài học cốt lõi mà cha mẹ đã dạy khi tôi còn là một đứa trẻ. Những gì tôi thật sự muốn là làm sao để có thể tập trung vào những mối quan hệ và cộng đồng, song tôi đã không thể thực hiện được vì quá bận rộn kiếm tiền trang trải cho một lối sống mà tôi không đủ khả năng chi trả để rồi tự hủy hoại chất lượng cuộc sống của mình.

Đây là phương trình hạnh phúc cần sử dụng sau khi chúng ta phân biệt được nhu cầu và mong muốn. Câu hỏi đặt ra không phải là "Tôi cần làm gì để hỗ trợ cuộc sống hiện tại của tôi?", mà là "Tôi muốn gì nhất trong cuộc sống,

và lối sống nào hỗ trợ tốt nhất cho những điều tôi mong muốn ấy?" Bạn xem trọng điều gì, và làm thế nào để bạn xây dựng một cuộc sống hỗ trợ cho những giá trị ấy? Đối với bản thân tôi, tôi coi trọng tình thân, cộng đồng, và những trải nghiệm. Bằng cách sống trong một ngôi nhà nhỏ với ít của cải hơn, tôi tạo ra một lối sống tự do không vướng bận nợ nần, đem đến cho tôi sự tự do để theo đuổi những giá trị trên.

Biểu thức hạnh phúc trong cuộc sống của bạn là gì? Lối sống của bạn có hỗ trợ cho những giá trị sống của bạn không? Như Dusti đã nói, người ta dễ dàng chấp nhận những khái niệm sai lệch về hạnh phúc vốn được định nghĩa theo phương diện văn hóa là dựa vào khả năng sở hữu của cải. Tất nhiên, mỗi người sẽ có nhận thức và hoàn cảnh khác nhau. Lối sống bạn chọn sẽ không giống như tôi, hay Dusti hay mẹ tôi. Mặc dù cuộc sống của họ không giống nhau, nhưng Dusti và mẹ tôi đã thực hiện cả hai sự lựa chọn có chủ đích đó để tự mình "sống đơn giản thông minh". Dusti sống với bọn trẻ và chồng trong một căn hộ 74 mét vuông ở vùng ngoại ô Portland. Vì muốn được sống gần trung tâm thành phố, nên họ đang tìm một nơi rẻ hơn và nhỏ hơn, rộng khoảng 46 - 75 mét vuông, trong khi mẹ tôi đang sống trong ngôi nhà rộng 186 mét vuông và dốc tâm sức bỏ bớt của cải và làm đơn giản cuộc sống.

Cuối cùng, "đơn giản hóa cuộc sống" có nghĩa là cởi mở, mở lòng và đủ can đảm để định nghĩa lại cách sống của bạn - bởi vì bạn muốn thế. Trước năm 2007, tôi chưa bao giờ nghe nói về khái niệm những ngôi nhà nhỏ, và tôi sẽ

không bao giờ có thể tưởng tượng hoặc xem xét việc sẽ sống trong đó. Nhờ YouTube và Dee Williams, tôi đã thay đổi suy nghĩ của mình. Cô đã chỉ cho tôi cách thức mua được hương vị hạnh phúc mà tôi muốn. Đối với chúng tôi, ngôi nhà bé xíu cung cấp những nguồn lực cần thiết và thời gian để tham gia những trải nghiệm mang đến cảm giác hạnh phúc sâu xa.

Những Hành Động Nhỏ

- Lập một danh sách cho những điều ưu tiên, nhu cầu và mong muốn của bạn. Bạn muốn chi tiền vào thứ gì? Tạo một danh sách những thứ mà bạn muốn ưu tiên chi tiền vào đó. Những gì bạn thật sự cần và những gì bạn thật sự muốn? Cuối cùng, bạn sẽ phải quyết định những gì bạn muốn dành nhiều thời gian cho nó, đó là lý do tại sao bạn phải lên danh sách ưu tiên.
- Tạo ra danh sách những gì bạn muốn làm trước khi chết. Đây là một cách để làm rõ những ưu tiên của bạn trong cuộc sống. Danh sách này "đắt tiền" đến mức nào? Bạn sẽ thay đổi cuộc sống của mình ra sao để đạt được những điều này? Bao nhiêu điều trong đó có liên quan đến việc mua thêm đồ đạc? Những lần "mua sắm" này đem đến những trải nghiệm cảm xúc gì cho bạn? Có cách nào để có được những cảm xúc tương tự mà không cần phải mua sắm gì cả hay không?
- Giúp người khác bằng kỹ năng và khả năng riêng. Trước khi bắt đầu làm công tác tình nguyện, tôi ngồi

lập một danh sách tất cả các kỹ năng tôi thích sử dụng và cách thức tôi dùng những kỹ năng này để giúp mọi người trong cộng đồng và trong sự nghiệp của mình. Hoạt động tình nguyện là một cách để tôi khám phá thế giới, và giúp tôi sống với hiện tại. Đóng góp tiền bạc là một nghĩa cử cao đẹp, nhưng tham gia tình nguyện trực tiếp luôn mang đến sự mãn nguyện nhiều hơn.

CHƯƠNG 10 Quan Trọng Là Các Mối Quan Hệ, Chứ Không Phải Của Cải Vật Chất

Bạn xác thực cuộc sống của người khác bằng sự chú ý của bạn.

KHUYẾT DANH

Bà dì Mamie của tôi từng sưu tập những món đồ chơi be bé trong những hộp bánh Cracker Jack. Bà đặt đồ chơi vào một chiếc hộp nhỏ màu đỏ, và khi còn là một cô bé, tôi đến bên bà và hỏi về chiếc hộp bé xíu nhưng đặc biệt này. Mỗi khi mở hộp ra, tôi hết sức kinh ngạc. Chiếc hộp đầy ắp những món đồ chơi nhỏ, nào là các nhân vật hoạt hình Disney, chiếc xe đạp nhỏ, và một ông già Nô-en cũng nhỏ xíu. Tôi thích những món đồ chơi nhỏ, nhưng trên hết, tôi thích chơi với bà dì của mình. Bà có đôi mắt xanh tuyệt đẹp và nụ cười rạng rỡ, và bà luôn luôn lắng nghe tôi.

Bà dạy tôi rằng bí quyết để có được hạnh phúc thật sự bền vững chính là nuôi dưỡng các mối quan hệ tốt đẹp. Những nghiên cứu gần đây đã củng cố khái niệm này. Ví dụ, các nghiên cứu chỉ ra rằng việc phát triển các mối quan hệ xã hội chặt chẽ sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, và những người hạnh phúc và khỏe mạnh thì sống thọ hơn. Những người cực kỳ hạnh phúc có khuynh hướng sống hòa nhập với xã hội và có những mối quan hệ yêu đương và không yêu đương vững chắc hơn nhóm người kém hạnh phúc hơn.

Mối quan hệ là thứ không thể xem nhẹ, bởi vì nó bao quanh ta mỗi ngày. Những mối quan hệ lành mạnh với bản than, với vợ chồng, gia đình và cộng đồng tạo nền tảng cho

ta phát triển, hoàn thiện và thành công. Nghiên cứu cho thấy những cặp vợ chồng gắn bó keo sơn dành 5 giờ mỗi tuần hoặc nhiều hơn để trò chuyện và đi chơi với nhau.

Sống Giản Đơn Cải Thiện Cuộc Hôn Nhân Của Tôi Ra Sao

Tháng 7 năm 2011, Logan và tôi tổ chức kỷ niệm 8 năm ngày cưới. Thật ngạc nhiên khi nghĩ về quãng thời gian chúng tôi đã ở bên nhau và đi được chặng đường dài đến vậy từ lần đầu gặp gỡ - trong một quán bar và vào một ngày cuối tuần sau ngày lễ Valentine hồi năm 2001.

Bạn thân của tôi, Sera, đã phải thuyết phục tôi ra ngoài chơi đêm đó. Trời trong, không khí lạnh căm, một đêm tuyệt vời để có mặt tại quán Bear, dưới mái hiên ngoài trời. Bear là nơi tụ tập khi tôi còn là sinh viên Đại học bang California ở Chico. Quán có giá cả phải chăng, giản dị, và là nơi có nhiều thứ để xem. Họ thường xuyên tổ chức những sự kiện vui nhộn. Trò yêu thích của tôi là cuộc đua xe đạp ba bánh mini, ở đó, những người uống say chạy vòng quanh quán rượu trên những chiếc xe ba bánh dành cho trẻ em.

Tôi còn nhớ rõ giây phút gặp Logan. Anh đứng phía sau Dave, bạn tôi, và đội một chiếc mũ cao bồi màu đen, vận chiếc áo khoác da màu nâu sờn, đôi mắt to sáng xanh thẫm. Chỉ sau 10 phút, Logan và tôi đã trò chuyện say sưa, và kể từ đêm ấy? chúng tôi không thể tách rời. Trước thời điểm đó, tôi từng luôn nói rằng mình là người kém may mắn trong tình yêu, và tôi không bao giờ tưởng tượng ngày nào đó mình sẽ kết hôn, chứ đừng nói đến chuyện tôi là người đầu tiên trong đám bạn đại học tìm được người bạn đời.

Nhìn lại, thậm chí tôi cũng không thể hiểu nổi, bởi vì khi ấy tôi là một "Tammy xưa cũ", người phụ nữ tôn sùng những viên kim cương chói lóa và mê mua sắm. Tôi đã thay đổi và chín chắn hơn rất nhiều trong 11 năm qua; tôi xem trọng các mối quan hệ hơn vật chất và đã nỗ lực phấn đấu làm lại cuộc đời nhằm cải thiện các mối quan hệ. Mối quan hệ đầu tiên và quan trọng nhất đối với tối lúc ấy là với Logan. Chúng tôi theo đuổi cuộc sống giản dị như một cách cải thiện cuộc hôn nhân, để đảm bảo rằng cuộc sống và công việc kiếm sống hỗ trợ mối quan hệ của chúng tôi. Chúng tôi phải học cách cùng nhau thực hiện điều đó; có lúc Logan thúc đẩy tôi, và cũng có lúc, tôi là người dẫn dắt. Có lúc, chúng tôi tập trung tạo ra những thay đổi lớn - như xây dựng và mua ngôi nhà nhỏ - và có lúc là thực hiện những việc nhỏ. ở mức độ lớn nhất, việc xóa bỏ nợ nần đồng thời tạo ra một cuộc sống không tập trung vào việc chỉ biết kiếm tiền ngày một nhiều hơn đã trực tiếp cải thiện cuộc hôn nhân của chúng tôi. Một phần thành công trong chuyện này là chúng tôi không còn lo lắng liệu rằng cuộc sống của mình có giống như những gì người khác nghĩ hay không. Chúng tôi làm những điều mình muốn, những điều khiến chúng tôi hạnh phúc, và những thứ đó có liên quan đến việc dành nhiều thời gian cho nhau: để nói chuyện, đạp xe đạp, đi bộ và uống cà phê.

Cả hai chúng tôi đều thích uống cà phê - một thói quen quan trọng mỗi sáng. Tuy nhiên, lúc uống cà phê với nhau ở căn hộ cũ, chúng tôi lại dán mắt vào màn hình máy tính để xem blog hoặc đọc sách. Thay vì nói chuyện, chúng tôi có

xu hướng thu mình lại trong chính không gian chung. Sau khi chuyển vào ngôi nhà nhỏ, chúng tôi quyết định thay đổi thói quen đó. Bây giờ, chúng tôi thức dậy từ 6, 7 giờ sáng, rời khỏi gác xép, pha cà phê trên bếp lò, và thế là có một buổi sáng hẹn hò uống cà phê với nhau. Chúng tôi tập trung vào nhau, thật sự hiện diện trong căn nhà không có sự phân tâm nào. Chúng tôi không cần một ngôi nhà nhỏ để tạo ra thay đổi này, nhưng nó giúp ích và là một phán của cùng nỗ lực ấy. Và mặc dù thói quen hẹn hò uống cà phê tương đối mới nhưng bây giờ, nó là một phần thiết yếu đối với hạnh phúc của tôi.

Trong lúc cùng nhau trải qua những tháng năm vợ chồng, Logan và tôi nhận ra rằng không gian vật chất của chúng tôi định hình thói quen giao tiếp cho cả hai. Khi còn sống trong căn hộ rộng lớn rộng 111 mét vuông ở Davis, chúng tôi có xu hướng thu mình về không gian riêng khi giận nhau. Tới khi chuyển đến ngôi nhà nhỏ và nhỏ hơn nữa, chúng tôi ít khi trốn tránh vấn đề. Thay vào đó, chúng tôi chủ động nói chuyện với nhau và giải quyết vấn đề trước khi trở nên tức giận.

Đơn giản hóa cuộc sống cũng giúp loại bỏ nguồn gốc của hầu hết các mâu thuẫn lớn của chúng tôi: tiền bạc, nợ nần và đỗ đạc. Bán chiếc xe hơi đi là một trong những việc tốt nhất chúng tôi đã làm, bởi lẽ nó giúp chúng tôi trả dứt nợ. Dẹp bỏ được căng thẳng nợ nần, chúng tôi không còn tranh cãi nhiều về chuyện tiền bạc nữa. Thậm chí, những khó chịu vặt vãnh cũng biến mất: bạn không thể cãi cọ chuyện ai không hút bụi tấm thảm khi bạn không có tấm

thảm nào. Thay vì dành cả ngày cuối tuần để lau dọn nhà cửa, chúng tôi dành nhiều thời gian để vui vẻ bên nhau.

Chúng tôi có chút lo lắng khi chuyển vào ngôi nhà nhỏ, đó là sẽ không có đủ không gian riêng, nhưng chuyện này không thành vấn đề. Khi cần thêm "không gian", tôi ra ngoài đi bộ và để Logan ở nhà một mình. Ngược lại, anh ấy sẽ rong ruổi một mình bằng xe đạp. Ngay cả khi chúng tôi ở nhà, nếu một trong hai người đọc sách trong phòng ngủ thì người kia sẽ ra ngoài góc cửa sổ, thế là chúng tôi có đủ không gian cá nhân mình cần.

Một lý do chính khác khiến chúng tôi sống nhỏ và đơn giản chính là để hỗ trợ mục tiêu nghề nghiệp của nhau. Giải quyết những lo lắng về tiền bạc là rất cần thiết cho mục tiêu này. Nếu không thay đổi cuộc sống như cách chúng tôi đã làm, Logan ắt hẳn không thể hoàn thành chương trình tiến sĩ còn tôi không thể nghỉ việc để khởi nghiệp viết lách. Nhờ vậy, cả hai đều có thể theo đuổi mục tiêu nghề nghiệp của mình, đồng thời tạo ra sự thay đổi lớn trong chất lượng mối quan hệ. Như Logan có nói, "Nó khiến chúng ta đam mê cuộc sống hơn và ít kiệt sức hơn trong quá trình theo đuổi những điều chúng ta muốn. Và chúng ta hạnh phúc hơn. Nó giúp tình cảm của chúng ta gắn bó bền chặt hơn thay vì đối lập xa cách."

Nuôi dưỡng các mối quan hệ là tác nhân thiết yếu giúp chúng ta hạnh phúc, song đôi khi, của cải vật chất và lối sống thực dụng có thể trở thành chướng ngại vật. Trong cuộc sống hiện tại, bạn có thời gian cho các hoạt động và những trải nghiệm chung cho phép bạn tận hưởng và củng

cố mối quan hệ với người yêu, vợ chồng, bạn bè và người thân không? Buổi hẹn hò cà phê sáng và những chuyến xe đạp hàng ngày với Logan không xuất hiện trong bất kỳ số liệu đo lường GDP nào, nhưng tôi đảm bảo rằng thời gian bên nhau đã giúp tôi trở thành một tác giả làm việc có năng suất hơn, một thành viên tích cực hơn của cộng đồng, một người bạn cũng như một người con tốt hơn.

Dusti Arab:
Vượt Qua Kỳ Vọng Của Xã Hội

Bạn tôi, Dusti, quyết định bắt đầu sống đơn giản vào đầu năm 2010 khi cô hoàn thành cả hai thứ, Thử Thách 100 Món và Dự án 333 của Courtney Carver. Cô vô cùng phấn khích khi đã cắt giảm thành công mớ quần áo đủ để dồn vào hai va-li lớn. Cô nói, "Nếu đem theo lên máy bay, cậu phải trả một khoản phí cho hành lý quá khổ, nhưng mà nó sẽ vừa thôi."

Tôi cười và hỏi liệu chồng cô, Andrew, có phản đối những thay đổi này không. "Mình quyết không đụng đến những thứ của anh ấy khi mới bắt đầu." Tuy nhiên, khi Dusti sống một cuộc sống ít đỗ đạc hơn, thì điều này lại cuốn hút Andrew. Anh thực hiện ý tưởng đơn giản hóa cho chính anh, và nhờ vậy, mối quan hệ của họ cũng được cải thiện. Dusti ghi nhận, "Bọn mình thật sự có thêm thời gian và không gian để quan tâm đến nhau và đến bọn trẻ hơn. Trước đây, mọi thứ lộn xộn, khó ghi nhớ làm gia tăng căng thẳng. Bây giờ, bọn mình hiểu rằng việc có ít đồ đạc hơn có mối tương quan trực tiếp đến thời gian và sự kiên nhẫn mà cả hai dành

cho nhau, bởi lẽ môi trường sống trở nên dễ chịu hơn rất nhiều."

"Còn con gái của cậu, Evie, thì sao?" tôi hỏi.

"Mình cũng mau chóng xử lý đồ đạc của Evie ngay sau khi xong phần mình, và giông bão nổi lên." Dusti nói rằng nhiều người trong gia đình cô không hiểu vì sao cô lại bỏ bớt đồ chơi và các vật dụng trẻ em khác, và tất nhiên họ không ủng hộ. Cô nói, "Hồi còn ẵm ngửa là con bé đã có nhiều quần áo và đồ chơ - tất cả đều là quà tặng - hơn bất kỳ đứa trẻ nào cần. Mình bắt đầu bán bớt đồ chơi và những thứ khác cho đến khi chỉ còn lại dưới 100 món."

Tôi hỏi, "Do không có con, nên mình nhận được rất nhiều email từ một số người, họ nói, 'Cô sẽ không thể nào hiểu được bởi vì cô không có con.' Tuy nhiên, những người như cậu lại xoay sở được để sống đơn giản cùng bọn trẻ. Cậu có nghĩ rằng sống ít sống gọn thì khó mà làm được khi người ta có con không?"

Dusti mỉm cười, nói, "Cậu có muốn một câu trả lời trung thực không?"

"Tất nhiên rồi!" tôi kêu lên.

"Mình nghĩ điều đó thật vớ vẩn. Người ta nói thế vì sợ thôi; họ sợ đi ngược lại kỳ vọng của xã hội và có thể bị bạn bè gia đình phản đối. Có rất nhiều kỳ vọng khi cậu mang thai. Ngay khi bước vào phòng khám bác sĩ lần đầu tiên, cậu đã bị đồ đạc làm cho choáng ngợp - túi tã, sữa công thức và tạp chí miễn phí - nhưng 90% những thứ miễn phí này là quảng cáo hoặc những bài viết sặc mùi tiếp thị nhằm đẩy sản phẩm đến tay các bậc cha mẹ hoặc cố truyền cho

họ thông điệp rằng chỉ có một cách duy nhất để nuôi nấng một đứa trẻ.”

Lần đó khi chúng tôi trò chuyện cùng nhau, Dusti sắp sinh bé thứ hai. Cô nói, “Mình đã lập một tài khoản ngân hàng cho bé, và khi mình thông báo việc này sau khi sinh, mình sẽ khuyến khích bạn bè và gia đình gửi tiền cho bé.”

“Cậu có nghĩ rằng gia đình sẽ ủng hộ quyết định của cậu?”

“Không đâu. Họ sẽ chỉ tặng cho mình nhiều đồ đạc hơn thôi. Mình nghĩ rằng bạn bè sẽ ủng hộ quyết định này, bởi lẽ họ biết mình sẽ mang tặng những món đồ dư cho tổ chức Goodwill. Mình không sợ chuyện này làm người khác tổn thương nữa. Gia đình thì nghĩ rằng mình không cần sự giúp đỡ, nhưng họ lệhông thể thấy rằng mình đang cố gắng có ý thức xã hội hơn. Mình không cần thêm nhiều đồ đạc.”

Tôi mỉm cười nói, “Cậu có lời khuyên gì cho các bậc cha mẹ muốn cắt giảm đồ đạc từ từ và tránh xung đột trong gia đình?”

“Mình cảm thấy rất thú vị khi chứng kiến một người bạn của mình đơn giản hóa cuộc sống, cô ấy là một bà mẹ cực kỳ dữ dội, có bốn đứa con, và mất khoảng một năm để thu gọn cuộc sống. Cô ấy làm việc này rất hiệu quả bằng những lời nói nhỏ nhẹ, dễ nghe. Cha mẹ cô là những người truyền thống và không ngừng tặng quà cho cô, nhưng cô ấy tìm ra cách giải quyết vấn đề này. Khi bọn trẻ nhận được một món quà, món quà để ở nhà của bà ngoại, và đó cũng là những gì tôi đã làm với mẹ tôi. Tôi khuyến khích những món quà như hàng tiêu dùng và quần áo có kích thước lớn

hơn, vì trẻ em mau lớn và quần áo bị chật quá nhanh, đặc biệt là trong thời gian đầu. Khi chúng lớn lên, thì còn khó hơn. Cậu có thể khuyến khích sự tối giản."

Câu chuyện của Dusti nêu lên một vấn đề quan trọng, đó là việc thu gọn cuộc sống không xảy ra trong chân không. Khi bạn tạo ra sự thay đổi lớn trong cuộc sống, nó sẽ ảnh hưởng đến bạn bè và gia đình bạn. Ví dụ, ban đầu, mẹ và cha dượng tôi nghĩ rằng ý tưởng đơn giản hóa cuộc sống của chúng tôi thật điên rồ, và họ rất lo lắng cho chúng tôi. Họ lo chúng tôi sẽ không đến được cửa hàng tạp hóa mà không có xe hơi, và rằng Logan và tôi sẽ cãi nhau nhiều hơn nếu chúng tôi chuyển vào sống trong ngôi nhà nhỏ. Trong lúc đơn giản hóa mọi thứ, chúng tôi học được rằng quan trọng là phải giao tiếp với cha mẹ, để họ hiểu ra rằng chúng tôi không điên khùng và tránh làm họ cảm thấy bị tổn thương.

Nhưng như Dusti mô tả, không phải tất cả bạn bè và thành viên trong gia đình đều có thể hiểu hay đồng ý với lý do cắt giảm nhiều thứ trong cuộc sống của bạn. Cha mẹ và họ hàng thậm chí còn xem việc thu gọn cuộc sống triệt để giống như phê phán cách sống mà họ được dạy từ thuở ấu thơ. Điều này cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn nhìn nhận một trong những mục đích chính của việc sống đơn giản là để đặt nghi vấn về những thói quen tiêu dùng đôi khi thiếu suy nghĩ của ta và để khám phá và sống theo các giá trị của riêng ta. Nếu việc thu gọn cuộc sống gây ra căng thẳng trong gia đình và bạn bè, bạn có thể tiến hành mọi thứ chậm hơn hoặc điều chỉnh hành động theo những

cách khác nhau (đối với những người khác nhau). Đối với tôi, tôi theo đuổi việc đơn giản hóa cuộc sống như một cách để nuôi dưỡng và trân trọng các mối quan hệ quan trọng nhất của tôi, chứ không phải để cho nó trở nên tồi tệ hơn.

Việc tôi trò chuyện với cha mẹ thật sự rất hữu ích. Cuối cùng, họ đã hiểu ra rằng một cuộc sống đơn giản sẽ giúp chúng tôi "vĩnh biệt" nợ nần và thoải mái theo đuổi ước mơ cũng như có nhiều thời gian hơn cho gia đình. Rõ ràng, khi đặt vấn đề với những người sống chung với bạn, nỗ lực đơn giản hóa có thể tự nó trở thành nguồn cơn gây xung đột nếu mọi người bất đồng ý kiến. Quan trọng là phải tôn trọng và tìm sự đồng thuận từ bạn đời và con cái; "mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh", nên những gì hiệu quả trong gia đình này chưa chắc hiệu quả trong gia đình khác. Vấn đề không phải là để thu gọn cuộc sống càng nhiều càng tốt, mà là để cải thiện và nâng cao đời sống gia đình và các mối quan hệ.

Tôi học được điều này đầu tiên với cha dượng tôi, Mahlon, người rất yêu thích nghề mộc. Ông dành nhiều giờ trong xưởng để làm ra đủ loại đồ dùng, như ghế, kệ sách, và nhiều thứ khác nữa. Sau khi chúng tôi kết hôn, ông đóng một chiếc kệ đựng rượu vang cho căn hộ của chúng tôi ở Davis, và mẹ tôi vẽ thêm những chiếc lá nho bé xinh dọc theo hai bên kệ. Bày những chai rượu vang trên chiếc kệ ấy thì tuyệt đẹp. Tuy nhiên, chúng tôi đã không giữ kệ để rượu ấy khi chuyển đến Sacramento. Chúng tôi không uống nhiều rượu, và chiếc kệ rượu vang bị đóng bụi và hầu như để không; nó khiến căn hộ nhỏ của chúng tôi trở nên chật chội.

Chúng tôi đã tìm chủ mới cho nó, nơi nó được sử dụng hữu ích hơn. Tuy nhiên, một vài tháng sau đó, mẹ tôi nói với tôi rằng tôi đã làm tổn thương cảm xúc của cha dượng, ông ấy rất buồn khi chúng tôi đã cho đi chiếc kệ đựng rượu ấy, và đến giờ, tôi vẫn cảm thấy áy náy về điều đó. Tôi không hề muốn làm tổn thương những người thân yêu của tôi, và đúng ra, tôi đã có thể tránh được việc ấy, hoặc giảm bớt sự tổn thương bằng cách giải thích lý do rõ ràng hơn, đặc biệt là khi cha mẹ tôi đã hết lòng ủng hộ tôi.

Hãy Kể Tôi Nghe

Sau lễ Giáng sinh năm 2011, tôi đến thăm cha mẹ ở Red Bluff, California, một thị trấn nhỏ tràn ngập những anh chàng cao bồi và cảnh hoàng hôn tráng lệ. Tôi đã lớn lên ở thị trấn nhỏ bé này, và trở về nhà lúc nào cũng thật tuyệt. Một đêm, chúng tôi lái xe xuống Corning để đến sòng bạc Rolling Hills. Cha mẹ tôi thích ăn buffet ở đó và thử một chút may rủi. Thực tế là cha dượng Mahlon từng sống ở Reno và đánh bạc nhiều đến nỗi ông phải đi vay nợ. ông bảo tôi, "Suốt thời gian đó, cha đã mất bộn tiền và cũng kiếm được bộn tiền."

Tôi không có máu đỏ đen, nhưng tôi thích đi vòng vòng sòng bạc với mẹ tôi để chụp ảnh và xem cha dượng Mahlon chơi bài.

Khi lái xe trở về nhà, tôi nói, "Ai kể chuyện cho con nghe đi! Con buồn ngủ."

Cha dượng Mahlon đã kể một trong những kỷ niệm đẹp của mình. Đó là một câu chuyện vui về Roger, người bạn cũ của ông, vừa mới qua đời vì bệnh ung thư.

Cha dượng Mahlon cười khi nói: "Chú Roger và cha quen nhau năm lớp 5 và nhanh chóng trở thành bạn. Hồi ấy, cả hai sống ở Lodi, và đó là một cộng đồng tôn giáo. Cha xứ của thị trấn - vị linh mục - quyết định chuyển các lễ hội Halloween từ Chủ nhật sang thứ Bảy. Vì vậy, tất cả trẻ em sẽ đi xin kẹo vào ngày thứ Bảy. Cha và chú Roger đi xin kẹo vào tối thứ Bảy xong thì có một ý tưởng. Cả hai quyết định đi một lần nữa vào tối Chủ nhật và giả vờ không biết về sự thay đổi của Cha xứ."

"Vậy cha có xin kẹo được không?" tôi hỏi.

Cha dượng Mahlon phá lên cười. "Có chứ. Cha đi từ nhà này sang nhà khác một lần nữa vào tối Chủ nhật để xin kẹo mà cuối cùng là nhận được tiền thay vì kẹo. Hầu hết hàng xóm đã cho hết kẹo rồi, vì vậy họ cho tiền mặt! Họ hỏi, 'Các cháu không biết là đã đổi ngày à?' "

"Và cha đáp, 'Ồ, không. Bọn cháu có biết gì đâu.' "

Tôi cười theo cha, và ông tiếp tục kể cho tôi nghe những câu chuyện về đua xe ở trường trung học và những buổi tiệc tùng ở vùng nông thôn. Những câu chuyện vẻ thời trẻ của ông làm tôi mỉm cười.

Tháng 11 năm 2011, cha dượng Mahlon bị chẩn đoán mắc bệnh Parkinson, và bạn tôi, Courtney, đề nghị tôi thực hiện một quyển sách gồm các câu chuyện về cuộc đời của cha dượng Mahlon. Vì vậy, trong suốt kỳ nghỉ năm ấy, tôi cứ bảo cha dượng Mahlon kể chuyện cho tôi nghe. Cho dù ông luôn luôn chống chế, "Cha kể chuyện dở lắm," nhưng ông vẫn tiếp tục chia sẻ những câu chuyện vui nhộn hoặc dễ thương.

Khi nói đến cuộc đời của mỗi người, tất cả chúng ta đều là những người kể chuyện rất hay và có những câu chuyện thú vị để kể. Nhưng thường thì bao lâu chúng ta dành thời gian để có mặt và thật sự lắng nghe người khác? Tôi biết rằng trong một khoảng thời gian dài, tôi đã không làm điều đó, và hôm nay, tôi có thể nghe thấy những điều mà tôi đã không tiếp thu hồi năm 2005. Một lần nữa, việc đơn giản hóa cuộc sống không phải là để giúp tôi lắng nghe tốt hơn, mà là một phầán trong cách chuyển đổi sự chú ý của tôi. Tôi tập trung hơn vào cách nhìn nhận và tôn trọng người khác, cùng với những câu chuyện của họ. Hơn bất cứ điều gì, tôi vô cùng biết ơn rằng tôi đã có cơ hội dành thời gian quý báu ở bên mẹ và cha dượng Mahlon hồi năm 2011, không chỉ trong dịp Giáng sinh mà trong suốt cả năm. Và tôi cũng biết ơn vì đã dành thời gian hỏi cha dượng Mahlon về những câu chuyện của ông, bởi lẽ vào ngày 14 tháng 1 năm 2012, tất cả mọi thứ đã thay đổi đối với ông, và cả đối với tôi.

Cuộc Đời Có Thể Thay Đổi Chỉ Trong Khoảnh Khắc

Đó là 7 giờ 30 phút sáng thứ Bảy. Tôi đã lên kế hoạch dậy sớm, nhưng ngoài trời lại mưa và lạnh và tôi đang cuộn mình ngái ngủ trong chiếc chăn ấm trên căn gác xép. Rồi mẹ tôi gọi. Trước khi nhấc điện thoại lên, ngay lập tức tôi đã linh tính có điều chẳng lành.

Mẹ bảo, "Mahlon bị đột quỵ sáng nay. Cha con đã được đưa đi bằng máy bay đến bệnh viện ở Chico cấp cứu."

"Ôi, không. Không. Không thể nào," tôi nói, giọng run rẩy.

Nghe có vẻ như mẹ vẫn còn sốc, bà kể mọi thứ xảy ra chỉ một giờ trước. Bà dậy vào khoảng 6 giờ 30 phút sáng và thấy Mahlon nằm trên sàn nhà bất động. Bà liền gọi 911, và trong vòng nửa giờ, xe cứu hỏa tới trước, tiếp theo là xe cứu thương, và cuối cùng thì máy bay trực thăng đến để chở Mahlon đến bệnh viện càng nhanh càng tốt.

Đây là cơn đột quỵ nghiêm trọng đầu tiên của cha dượng Mahlon, và tôi ngay lập tức bắt tàu trở về nhà. Nhưng thậm chí sau bảy tuần chữa trị tại trung tâm phục hồi chức năng cấp tính, cha vẫn không thể đi lại hoặc tự ăn uống được, thị lực và khả năng nhận thức của ông cũng suy giảm. Tại thời điểm này, rõ ràng ông cần được trung tâm chăm sóc dài hạn giám sát liên tục, nhưng ở vùng Bắc California này, không có nơi nào nhận ông vào cả. Vì vậy, mẹ tôi quyết định đưa ông về và thuê người chăm sóc tại nhà để giúp ông phục hồi chức năng. Hiện tại ông vẫn đang ở nhà, và chúng tôi hy vọng không khí quen thuộc trong gia đình cùng chế độ tịnh dưỡng hợp lý sẽ giúp ông lành bệnh.

Thật khó khăn khi chứng kiến quá trình này diễn ra. Nhìn thấy người thân đau khổ là điều quá đỗi đau đớn. Tất cả những gì tôi có thể làm là trân trọng những giờ phút tốt đẹp và khóc khi tôi cần khóc. Như Robert Leleux đã nói trong quyển The Living End (Tận Cùng Cuộc sống), "miễn là bạn còn sống thì điều gì cũng có thể. Nghe lạc quan không thể chịu nổi, tôi biết chứ. Tôi còn ngại viết ra điều ấy nữa kia mà. Nhưng tôi không cố bày tỏ sự lạc quan ở đây. Những gì tôi muốn nói là vì cuộc sống có xu hướng mang đến cho ta cả điều tốt nhất lẫn tồi tệ nhất vào cùng một

thời điểm và vì cuộc sống cũng có xu hướng mang đến cho ta những gì ta mong ước dưới một hình thức chẳng thể ngờ tới, nên ta không thể nào nhận ra ngay cả những kết quả đã dự đoán được trước, khi nó ập đến.”

Những biến cố như thế này khiến chúng ta nhìn nhận lại mọi thứ. Mỗi ngày trôi qua, hãy tận hưởng niềm vui và đương đầu với khó khăn, chúng ta đang hướng tới mục đích gì? Chúng ta nên trân trọng thời gian dành cho nhau, lắng nghe nhiều hơn và chia sẻ nhiều hơn những câu chuyện đẹp đẽ, bởi sẽ đến lúc ta không thể kể chuyện được nữa. Tôi yêu cuộc sống do tôi tạo ra, và tôi biết ơn bởi vì nó cho tôi có thời gian ở bên mẹ và phụ chăm sóc cha. Đây mới thật sự là những gì quan trọng đối với tôi, ưu tiên cho các mối quan hệ, bởi cuộc sống này có thể thay đổi chi trong khoảnh khắc.

Những Hành Động Nhỏ

Ở một khía cạnh nhất định, hầu hết những hành động nhỏ trong quyển sách này đều nhằm giúp bạn chuyển hướng tập trung từ vật chất và tiền bạc sang các mối quan hệ. Ví dụ, việc kiểm soát được tài chính giúp tôi giảm bớt căng thẳng và có thể dành thời gian nhiều hơn cho các mối quan hệ. Thay đổi công việc và xem xét lại thói quen hàng ngày giúp tôi có thể linh hoạt ưu tiên cho các mối quan hệ. Tuy nhiên, hai hành động cụ thể dưới đây đã giúp tôi nuôi dưỡng các mối quan hệ trong quá trình đơn giản hóa cuộc sống.

- Chủ động trong giao tiếp, Nếu các thành viên trong gia đình, bạn bè, hoặc bạn đời của bạn không hiểu tại

sao bạn muốn giảm bớt đồ đạc thì hãy nói chuyện với họ. Chia sẻ về quyết định của bạn sẽ giúp họ hiểu lý do tại sao bạn lựa chọn như vậy.

- Liệt kê các hoạt động bạn yêu thích và cùng với những người thân yêu thực hiện các hoạt động ấy. Tôi khuyên bạn nên lập một danh sách các hoạt động bạn muốn thực hiện cùng với bạn đời và gia đình. Có thể là đi bộ dã ngoại, đạp xe đạp, đi dạo, hoặc một buổi cà phê chuyện trò. Điều quan trọng là dành thời gian cho những người thân yêu chứ không phải là lơ là họ. Hãy nhớ rằng, cuộc sống có thể thay đổi chỉ trong một phút giây ngắn ngủi.

CHƯƠNG 11 Nghệ Thuật Xây Dựng Cộng Đồng

Có lẽ chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc chính là bớt chú trọng vào việc kéo dài những khoảnh khắc và chú trọng hơn vào việc làm cho những khoảnh khắc đó trở nên đáng nhớ.

LORI DESCHENE

Kệ sách, đèn bàn, một tấm đệm ngôi thiền tự làm, một tuyển tập nhạc phim star Wars (Chiến Tranh Giữa Các Vì Sao) (trong đó có bản Yub Yub do Ewoks thể hiện), một máy ảnh Cannon, một chiếc đàn xếp nhỏ để "tạo những âm thanh vui nhộn", kệ giày, bộ ghế ngoài trời, một lò nướng đứng nhỏ, một bộ "móc áo bằng nhựa", một bộ gồm 15 mô hình Godzilla bằng nhựa mua từ Nhật Bản, một máy hút bụi Riccar hàng tân trang: đây chỉ là một vài trong số rất nhiều đồ đạc Lindsey Hoffman đã cho đi trong quá trình thu gọn cuộc sống của mình. Danh sách của cô đầy những món đồ độc đáo, cá tính, mà cá nhân tôi khó lòng rời xa nếu tôi sở hữu chúng từ đầu.

Trong bữa ăn tối, Lindsey nói chuyện với tôi về quá trình sống đơn giản của cô, vốn được hình thành từ khát khao thực hiện một chuyến đi dài để đời đến thăm các cộng đồng có chủ ý trên khắp nước Mỹ. Tuy nhiên, hành động bỏ bớt đồ đạc của cô chỉ bắt đầu khi cô làm theo Thử Thách 100 Món.

Lindsey nói, "Tôi rất hào hứng với thử thách này, bởi vào thời điểm đó tôi đang sống cùng gia đình mình tại Hawaii, và tôi không cần nhiều đồ đạc. Tôi đã cố gắng lên danh sách tất cả những thứ tôi 'tha' về nhà, và ngạc nhiên

thay, tôi chẳng tài nào nhớ hết những thứ mình có! Tôi hiểu rằng mình không cần nhiều đồ. Nhưng tôi đã không nghiêm túc bỏ bớt đồ đạc cho đến tháng 2 năm 2010, khi tôi quyết định thực hiện chuyến đi này."

Giải thích lý do cho chuyến đi, cô nói, "Tôi đang tìm một sự thay đổi. Tôi đã có một cuộc sống mà tôi nỗ lực phấn đấu. Tôi có một sự nghiệp, mức thu nhập thoải mái, và một ngôi nhà trong một khu phố với những người hàng xóm dễ mến. Tôi đã sống một cuộc đời mà tôi nghĩ rằng mình mong muốn, nhưng cuộc sống ấy không làm tôi hạnh phúc. Thế rồi, tôi đọc một quyển sách mang tên The Irresistible Revolution (Cuộc Cách Mạng Không Thể Cưỡng Lại) của Shane Claiborne, trong đó có một chương ông nói về các cộng đồng có chủ ý, và tôi muốn xem thực tế họ ra sao. Tôi nghĩ cộng đồng là những gì tôi bỏ lỡ trong cuộc đời mình. Tôi đang bỏ lỡ 'đội của tôi'."

Bạn không cần phải tham gia vào một hội nhóm mới có thể trở thành một phần của một cộng đồng. Một "cộng đồng có chủ ý" không có gì khác hơn là một nhóm người cùng chí hướng, tự lập một tổ chức hướng đến một mục đích chung. Ví dụ, Logan và tôi là thành viên của nhiều cộng đồng, cả chính thức lẫn không chính thức. Một vài cộng đồng có chủ ý như những người mê đạp xe đạp, các tác giả, và những người sống trong những ngôi nhà nhỏ. Các cộng đồng này mang đến cho chúng ta nhiều thứ, bao gồm tình bạn và sự khích lệ. Trong lần đầu tiên xem xét lại lối sống của mình, sự hỗ trợ của họ đã giúp chúng tôi rất nhiều. Cũng như Lindsey, tôi học được rằng hạnh phúc là sự gắn kết mật

thiết với cộng đồng xung quanh, bởi mọi người cần cảm thấy họ là thành viên trong một đội.

Sau bữa tối và món tráng miệng, chúng tôi nhâm nhi trà và Lindsey nhấn mạnh, "Việc có quá nhiều đồ đã trói chặt tôi với quá khứ theo hướng không có lợi. Mặc dù có nhiều kỷ niệm đẹp gắn liền với các món đồ, nhưng tôi không cần phải nhớ về những ký ức ấy thông qua những món đồ nữa. Tôi cảm thấy được tự do tiến về phía trước, và nó giúp tâm trí tôi thảnh thơi. Tôi tò mò không biết kết cục sẽ ra sao. Giống như khi lột vỏ một củ hành, càng lột nhiều lớp, ta càng bỏ đi nhiều hơn."

Lindsey không biết hành trình của mình sẽ đi về đâu. Cô lên kế hoạch cho chuyến đi dài một năm để đến thăm càng nhiều địa điểm càng tốt trong khoảng thời gian cho phép, về việc bỏ bớt đồ, Lindsay nói, "Tôi hạnh phúc hơn bởi vì càng cho đi, tôi càng cảm thấy nhẹ nhàng hơn." Cô đang chuẩn bị cho một cuộc hành hương, tìm kiếm một trong những điều quan trọng nhất, đó là một cộng đồng phù hợp.

Tìm Kiếm và Định Nghĩa Cộng Đồng Có Chủ Ý Của Ta

Logan và tôi bắt đầu quá trình đơn giản hóa cuộc sống ở Davis, California, sau đó chuyển đến Sacramento, và cuối cùng là Portland, Oregon. Lúc đầu, tôi nghĩ đơn giản rằng việc chuyển đến một thành phố mới sẽ làm chúng tôi thấy vui hơn. Nhưng không phải vậy. Thêm vào đó, mỗi lần di chuyển, chúng tôi phải kết bạn mới và xây dựng một cộng đồng mới, và việc này cần sự nỗ lực. Tuy nhiên, mỗi lần di

chuyển, chúng tôi càng thuần thục hơn trong việc tạo ra một cộng đồng có chủ ý nhằm hỗ trợ và ủng hộ mình.

Lựa chọn chuyển từ Davis đến Sacramento không dễ dàng chút nào. Chúng tôi đã sống ở Davis trong ba năm và cảm thấy rất thoải mái: chúng tôi yêu các làn đường xe đạp, các công viên, cửa hàng tạp hóa địa phương vui nhộn, và khoảng cách gần tàu điện Amtrak. Tôi là thành viên đội bơi lặn và rất thích đạp xe trên những con đường thoáng đãng quanh vùng.

Việc chuyển đến Sacramento là một quyết định trong quá trình đơn giản hóa cuộc sống của chúng tôi. Tôi muốn hoặc đi bộ hoặc đạp xe đến nơi làm việc, và việc chuyển vào sống trong căn hộ 37 mét vuông sẽ giúp chúng tôi bỏ bớt nhiều đồ đạc hơn. Thêm vào đó, chúng tôi có nhiều khoản nợ, và ở Sacramento, tiền thuê nhà sẽ thấp hơn, cho phép chúng tôi trả hết nợ nhanh hơn một chút. Cả hai đều rất sợ chuyển đến sống trong một thành phố lớn, bởi lẽ chúng tôi lớn lên ở những thị trấn nhỏ, nên không chắc là chúng tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc ở chốn thị thành. Nhưng mà ý tưởng thay đổi môi trường sống nghe cũng hấp dẫn. Chuyển đến Sacramento không có nghĩa là chúng tôi sẽ tìm thấy thứ mình đang tìm kiếm, nhưng chúng tôi nghĩ cứ thử một chuyến xem sao.

Gạt qua nỗi sợ hãi để chuyển đổi nơi sống là một quyết định đúng đắn. Chúng tôi chuyển đến khu trung tâm Sacramento, và tôi chỉ đi khoảng 1,6 km để đến văn phòng làm việc. Khu căn hộ phức hợp gợi cho tôi nhớ về một tòa nhà kiểu Tây Ban Nha; bên ngoài sơn màu hồng đào nhạt,

có một khoảng sân nho nhỏ, và chúng tôi thường tụ tập tổ chức những bữa tiệc nướng ngoài trời. Nhìn lại, tôi nhận ra đó là một trong những khu căn hộ phức hợp tốt nhất mà mình từng sống, vì ở đó có những người hàng xóm thân thiện, đáng mến.

Tuy nhiên, chúng tôi ắt hẳn sẽ không bao giờ biết được họ thân thiện như thế nào nếu Logan và tôi không nỗ lực làm quen với họ. Hầu hết thời gian, chúng tôi chỉ "biết" những người láng giềng ở mức độ xã giao. Để thật sự biết một người thì cần có thời gian, và không phải lúc nào chúng ta cũng sẵn sàng dành thời gian hoặc nỗ lực cho những việc như thế. Ngẫm lại, chúng tôi thấy cộng đồng dân cư ở Davis rất đông vui - nhưng chúng tôi chẳng hề dành chút thời gian nào để kết giao với họ. Trong khi đó, khi đến sống ở Sacramento, chúng tôi biết rằng mình phải chủ động tạo ra một cộng đồng bạn bè mới. Chúng tôi thường tổ chức tiệc tại nhà, ăn tối chung với hàng xóm, và cùng nhau đạp xe. Cực kỳ vui!

Chúng tôi càng cảm thấy hòa nhập với cuộc sống nơi đây khi bán nốt chiếc xe còn lại. Logan và tôi gia nhập cộng đồng đi xe đạp ở Sacramento và bắt đầu có những chuyến đạp xe cùng nhóm vào những ngày cuối tuần. Ngoài ra, Logan cũng bắt đầu bảo trì xe đạp tại Sacramento Bicycle Kitchen - một tổ chức chia sẻ các thiết bị xe đạp và giúp mọi người sửa xe.

Trong vòng sáu tháng đầu năm 2008, chúng tôi đã phải lòng Sacramento - chúng tôi có một mạng lưới bạn bè phát triển rộng và một cảm giác thuộc về nơi này mạnh mẽ. Mặc

dù vậy, chúng tôi vẫn tiếp tục bàn cách đơn giản hóa cuộc sống hơn nữa, và rồi cảm thấy hứng thú với ý tưởng sống trong một ngôi nhà bé xíu. Cuối cùng, chúng tôi bàn đến việc đổi chỗ ở một lần nữa, đến Portland. Chúng tôi đã mơ ước chuyển đến Tây Bắc Thái Bình Dương trong nhiều năm rồi. Thời tiết hoàn hảo, văn hóa đi xe đạp phổ biến, và có nhiều người đang sống trong những ngôi nhà nhỏ.

Lúc chúng tôi còn sống tại Davis, việc chuyển đến Sacramento thật hấp dẫn, bởi lẽ cuộc sống ở đó dễ chịu và chỉ mất vài tiếng đồng hồ để trở về nhà. Thêm vào đó, tôi có một công việc tốt, với vai trò hỗ trợ nạn nhân tại CALCASA, và một cộng đồng để dựa vào. Tuy nhiên, ý tưởng chuyển đến Portland vẫn hay được nhắc đến trong những cuộc đối thoại của chúng tôi. Tính đến cuối năm 2008, tôi đã viết blog được khoảng một năm. Rồi sau khi tham dự buổi chia sẻ về việc xây dựng những ngôi nhà nhỏ vào năm 2009, chúng tôi quyết định chuyển đến Portland và nhờ Dee và Katy xây ngôi nhà nhỏ của chúng tôi.

Tôi biết rằng nếu ở Sacramento, tôi không bao giờ khởi nghiệp viết lách. Rời bỏ một công việc thoải mái đâu phải dễ dàng. Tôi có các phúc lợi chăm sóc sức khỏe, lương cao, và thật khó để từ bỏ những quyền lợi đó.

Ra kinh doanh riêng và đổi chỗ ở, một lần nữa, thử thách tôi về mặt vật chất lẫn cảm xúc. Tôi phải trở nên chủ động, không chỉ trong sự nghiệp, mà còn với cộng đồng mới của tôi nữa.

Biến Ý Tưởng Thành Hành Động

Tôi biết đến tổ chức Living Yoga có trụ sở tại Portland trước khi rời Sacramento. Living Yoga là một chương trình phi lợi nhuận giúp dạy "yoga để thay đổi bản thân dành cho các cá nhân có hoàn cảnh khó khăn trong các nhà tù, các trung tâm cai nghiện ma túy và rượu." Tôi ngay lập tức biết rằng mình muốn trở thành tình nguyện viên ở một mức độ nào đó trong tổ chức này. Tôi muốn được góp phần vào những cộng đồng như thế.

Tháng 2 năm 2010, ngay sau khi chuyển đến Portland, tôi liên lạc vói điều phối viên tình nguyện của Living Yoga, Nancy, để hỏi xem có việc gì tôi có thể giúp không. Nancy nói, "Chúng tôi không cần giáo viên nữa, nhưng văn phòng thì luôn thiếu người. Mình có thể gặp nhau để thảo luận thêm không?" Trong suốt năm 2010 và 2011, tôi làm tình nguyện viên trong văn phòng Living Yoga. Chủ động gia nhập một mạng lưới những người cùng lý tưởng đã giúp tôi dễ dàng ổn định cuộc sống ở Portland hơn .

Nhiều năm qua, tôi luôn viện đủ lý do để không tham gia công tác tình nguyện. Dường như chẳng bao giờ tôi có đủ thời gian. Thế nhưng, tôi lại có thời gian xem ti-vi và lên mạng sau giờ tan sở, và những hoạt động đó luôn để lại cho tôi cảm giác kiệt quệ. Tôi biết rằng việc giúp đỡ người khác luôn khiến tôi cảm thấy vui hơn, cùng với việc chuyển đến Portland và làm việc tại nhà, tôi biết mình cần phải tìm hoặc tạo ra một hệ thống hỗ trợ mới. Hoạt động tình nguyện rõ ràng là một giải pháp giúp tôi tránh cảm giác lạc lõng và có mục đích hướng tới. Xây dựng cộng đồng không có gì quá khó khăn. Bạn chỉ cần sự tận tâm và nỗ lực mà thôi. Như

đạo Hindu có câu, “Hạnh phúc đích thực bao gồm việc làm cho người khác hạnh phúc.”

Các nhân viên tại Living Yoga kết nối tôi với rất nhiều người suy nghĩ giống tôi, và kết quả là tôi có rất nhiều bạn. Công việc tình nguyện tại Living Yoga gieo cảm giác nồng ấm cho bất cứ ai khi họ giúp đỡ người khác.

Stephen Post là giám đốc Viện Nghiên cứu về Tình Yêu Thương Không Giới Hạn, một tổ chức tập trung vào các nghiên cứu khoa học về sự giúp đỡ, lòng trắc ẩn và lòng vị tha. Trong một báo cáo gần đây mang tên “lt’s Good to Be Good” (Thật Tốt Khi Sống Tốt), ông đã tiến hành hơn 30 nghiên cứu khác nhau về những lợi ích sức khỏe mà hoạt động tình nguyện mang lại. Ông quan sát thấy rằng “những người sống yêu thương và có ích có khuynh hướng sống thọ hơn, khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn.” Phân tích tổng hợp cho thấy những người hoạt động tình nguyện thường xuyên sẽ ít căng thẳng, ít bị trầm cảm và tỷ lệ tử vong thấp hơn. Một vài nghiên cứu trong “lt’s Good to Be Good” chỉ ra rằng những người hội tụ những lợi ích sức khỏe như vậy tham gia hoạt động tình nguyện khoảng 2 giờ một tuần, tức là khoảng 100 giờ một năm.

Những mối quan hệ bền vững rất quan trọng đối với một cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Những mối quan hệ bền vững nhất là những mối quan hệ chúng ta chủ động tìm kiếm và nuôi dưỡng, nghĩa là hết lòng hết sức phục vụ cho những người khác hoặc cho một cộng đồng lớn hơn mà chúng ta thuộc về. Như Annie Leonard, tác giả quyển The story of Stuff (Câu Chuyện Của Cải Vật Chất), đã chỉ ra,

“Khi hành động cho chính cộng đồng hoặc cho đồng bào ta, chúng ta có thể nghĩ rộng hơn. Chúng ta suy xét về tác động của những hành động đó và nghĩ sâu xa hơn về những chiến lược tạo ra thay đổi.” Chúng tôi làm điều này bằng cách tăng cường những mối liên kết xã hội, cái mà các nhà khoa học gọi là vốn xã hội. Một số nghiên cứu cho thấy trong những thời điểm khốn khó, con người sống sót và vươn lên bằng cách giúp đỡ lẫn nhau. Đó là lý do tại sao việc nuôi dưỡng các mối quan hệ và cộng đồng là rất quan trọng.

Ví dụ, một nghiên cứu nhỏ theo dõi 5 nữ tình nguyện viên trong thời gian ba năm. Tất cả những phụ nữ trong cuộc nghiên cứu này đều mắc chứng đa xơ cứng (MS), và họ được chọn để “hỗ trợ 67 bệnh nhân MS khác.” Các tình nguyện viên được đào tạo kỹ năng chủ động lắng nghe và cần gọi điện cho mỗi bệnh nhân mỗi tháng một lần. Trong ba năm tiếp theo, các tình nguyện viên cho biết họ cảm thấy tự chủ, tự tin, và hài lòng hơn với cuộc sống. Đây là một tin tốt lành, bởi hạnh phúc được lan tỏa thông qua mạng lưới kết nối xã hội, trong đó bao gồm hàng xóm láng giềng, người thân và bạn bè.

Hầu hết các nghiên cứu cho thấy bạn có khả năng gia tăng mức độ hạnh phúc bằng cách “tự tay” thực hiện các hoạt động tình nguyện, nhưng việc quyên góp tiền cũng sẽ khiến bạn cảm thấy hạnh phúc! Đó là những gì các học giả gọi là “chi tiêu vì xã hội.” Ví dụ, các nhà nghiên cứu Đại học British Columbia đã tiếp cận các sinh viên và đưa cho họ một ít tiền mặt. Sau đó, một cách ngẫu nhiên, các nhà

nghiên cứu phân công cho các sinh viên chi tiêu số tiền ấy cho người khác hoặc cho bản thân. Vào cuối ngày, những sinh viên tiêu tiền cho người khác cảm thấy hạnh phúc hơn so với những người tiêu xài cho bản thân.

Bất kể chúng ta cho đi tiền bạc hay thời gian đi nữa, thì giúp đỡ người khác có tác động mạnh mẽ lên các mối quan hệ xã hội. Cá nhân tôi thấy rằng hoạt động tình nguyện mang đến cảm giác hòa nhập, những người bạn mới, và mục đích sống. Có lẽ đây là con đường trực tiếp nhất để tạo ra hoặc gia nhập một cộng đồng có chủ ý.

Đón Nhận Sự Tổn Thương, Bày Tỏ Sự Đồng Cảm

Thời gian đầu khi chuyển đến Portland, tôi chỉ có một thân một mình. Logan chưa học xong bằng tiến sĩ, thế nên chúng tôi sống xa nhau trong sáu tháng. Ban đầu, Logan định học xong chương trình tiến sĩ vào tháng 1 năm 2010, nhưng bị hoãn đến hè. Chúng tôi chỉ gặp nhau vào cuối tuần, vì vậy tôi buộc bản thân phải kết bạn mới. Tôi vốn không quen việc này, nên cảm thấy ngại ngùng và và lo lắng. Thế nhưng, tôi biết không thể dựa vào ông chồng giao tiếp giỏi của mình để tạo mối quan hệ. Tôi phải tự mình ra ngoài, gia nhập các cộng đồng và gặp gỡ mọi người.

Tham gia làm tình nguyện viên tại Living Yoga là bước khởi đầu, nhưng tôi muốn làm nhiều hơn nữa. Rồi một độc giả blog gửi cho tôi đường dẫn trang web SHIFT, với nội dung, “SHIFT thể hiện văn hóa sáng tạo về xe đạp của Portland thông qua các sự kiện trình diễn và các hoạt động đạp xe vui nhộn nhằm làm nổi bật những đóng góp tích cực của xe đạp đối với cộng đồng nói chung. Là một nhóm

người yêu xe đạp nghiệp dư và không chính thức, chúng tôi không yêu cầu đăng ký thành viên, hoàn toàn miễn phí, chỉ cần có niềm đam mê chung về xe đạp với tất cả ưu điểm của nó: xem như một món đồ chơi, một phương tiện vận chuyển, như một công cụ vì sự biến đổi môi trường và xã hội! SHIFT, một lần nữa, sẵn sàng chào đón tất cả mọi người có chung niềm đam mê này."

Tôi không thể cưỡng lại thông điệp chào mơi này. ở California, Logan và tôi đã trờ thành dân đạp xe đạp, và khi thiếu đi chiếc xe hơi, chúng tôi gia nhập cộng đồng đi xe đạp ở Portland. Tôi quyết định bước ra khỏi thoải mái để tham gia một sự kiện đạp xe. Trên lịch sự kiện của SHIFT, Portland Pedal Tour sẽ mở đầu Đêm Nghệ thuật ngày thứ Sáu bằng màn đạp xe. Khi nhấn nút gửi email đăng ký tham gia, tôi thấy hồi hộp hết sức. Ý tưởng ra ngoài kia một mình và nói chuyện với những người không quen biết khiến tôi hơi sợ!

Có mặt tại sự kiện đạp xe, xung quanh tôi có khoảng hơn chục người tham gia. Chuyến đi vòng qua 5 phòng trưng bày ở phía tây nam Portland rồi kết thúc bằng pizza và bia. Một trải nghiệm tuyệt vời và kết quả là tôi có vài cái hẹn đi uống cà phê và nhiều bạn mới! Việc tôi có thể bước ra khỏi *vùng thoải mái* và chủ động tham gia với mọi người là nhờ tôi sẵn lòng đón nhận sự tổn thương.

Tôi cứ nhớ đến hai từ này - *tổn thương và đồng cảm*. Chúng đi đôi với nhau. Là người mê xe đạp, tôi đồng cảm mạnh mẽ với cộng đồng đi xe đạp Portland, và điều này đã giúp tôi vượt qua cảm giác dễ bị tổn thương. Ngược lại, thể

hiện sự đồng cảm đòi hỏi chúng ta phải đón nhận sự tổn thương. Chúng ta nên biết quan tâm, và sự quan tâm sẽ dẫn dắt chúng ta hành động - giúp đỡ và hỗ trợ người khác để tạo ra một thế giới mà ta mong muốn.

Thời gian gặp mặt trực tiếp là lúc những kết nối chân thật, tình bạn và mối quan hệ hợp tác được hình thành. Đối với tôi, nói đến cộng đồng là nói đến khoảng cách gần gũi, các mối quan tâm chung và các trách nhiệm thực tế. Cộng đồng là nơi giúp bạn vượt qua khó khăn trở ngại. Để nhấn mạnh điểm này, tôi có vài câu chuyện dẫn chứng do các độc giả blog gửi đến; đó là những người kết nối với cộng đồng và đang làm việc trong những dự án có tác động lâu dài.

- Mùa hè này, tôi đã góp phần tạo ra một khu vườn cộng đồng ở vùng Boyle Heights miền Nam California. Tôi tình nguyện phối hợp với những người dân quê tôi, Montebello, California, để tạo làn đường dành cho xe đạp. Tôi thật sự tự hào về những gì tôi đang làm, và tôi cảm thấy rằng mình đã sống có mục đích!
- Nhà thờ nơi tôi thường đi lễ mở một quán ăn được khoảng ba năm nay rồi. Nó đã trở thành quán ăn lớn nhất ở Minnesota. Tôi và chồng là những tình nguyện viên cho hoạt động này. Tôi nghĩ thành công của quầy hàng nằm ở cách chúng tôi phục vụ khách. Vâng, chất lượng chứ không phải số lượng. Chúng tôi chào đón họ nồng nhiệt bằng cà phê, nước trái cây, và món cuộn trong khi họ chờ đợi, và dành cho họ một nơi ngồi nghỉ, thư giãn. Khi nhận đặt món, chúng tôi trò chuyện và cầu nguyện cho những ước muốn

của họ. Có những hoàn cảnh khó khăn khiến tôi rơi nước mắt trong lúc cầu nguyện. Khi thức ăn của họ đã sẵn sàng, một người sẽ mang ra và đặt vào xe hơi cho họ. Chúng tôi phục vụ cộng đồng với tất cả tình yêu thương và lòng thành. Khách của chúng tôi không chỉ đến từ khu vực trung tâm mà còn từ những nơi cách ít nhất một giờ xe chạy. Chúng tôi chỉ mở cửa hai lần một tuần trong vài giờ nhưng trung bình có đến 200 khách hoặc nhiều hơn mỗi lần. Họ chỉ có thể đến mỗi tháng một lần, tức là có khoảng ít nhất một ngàn gia đình khác nhau được phục vụ mỗi tháng! Được tham gia vào hoạt động này là một phước lành.

- Tôi khởi đầu một dự án bạn bè cùng nhau nấu ăn. Việc này giúp chúng tôi gắn kết chặt chẽ, chi phí rẻ hơn đi ăn ngoài (một lựa chọn thường xuyên của tôi), và giúp cả nhóm trở nên năng nổ tháo vát.
- Tôi nhận thấy tác động mạnh mẽ nhất xảy ra khi sự kết nối mang đến cảm giác một-đối-một - ngay cả những kết nối trên blog, twitter, hoặc diễn đàn đều mang tính cá nhân và có ý nghĩa, bởi hai người có thể trao đổi ý tưởng, kiến thức và đối thoại cởi mở với nhau. Tôi trở thành tình nguyện viên cũng với khả năng ấy - mối quan hệ một-kèm-một. Đó là những gì đã giúp tôi kết nối một cách chân thành.

Trong quyển I Thought It Was Just Me (Tôi Nghĩ Chỉ Có Tôi Là Như Vậy Thôi) của Tiến sĩ Brené Brown, bà nói, "Những gì xuất phát từ bên trong chúng ta đều là những

nhu cầu hướng đến sự hòa nhập, gắn kết rất con người. Chúng ta đã được lập trình để kết nối. Nó nằm trong cấu tạo sinh học của chúng ta. Khi còn ẵm ngửa, nhu cầu kết nối của chúng ta là để sống sót. Khi chúng ta lớn lên, kết nối đồng nghĩa với phát triển - về mặt tình cảm, thể chất, tinh thần và trí tuệ.” Nói ngắn gọn, tất cả chúng ta đều có nhu cầu được chấp nhận, được thuộc về, và được công nhận. Cộng đồng có thể mang đến những điều đó.

Về cốt lõi, mở lòng và kết nối với người khác là những gì mà việc đơn giản hóa cuộc sống hướng đến. Nó hướng tới việc tạo ra một cuộc sống có ý nghĩa và có mục tiêu, liên tục đặt ra những câu hỏi, không chỉ về không gian sống mà còn về thái độ sẵn sàng đón nhận sự tổn thương, sự đồng cảm, và tìm về cộng đồng.

Những Hành Động Nhỏ

- Dùng chung đồ và mượn đồ. Thay vì chạy ra ngoài mua về các thiết bị điện tử hiện đại, máy cắt cỏ, hoặc búa rìu, hãy tìm cách mượn những thứ ấy. Hàng loạt các dịch vụ cho thuê đồ dùng đã ra đời trên khắp mọi nơi. Ví dụ như cho thuê xe hơi. Ý tưởng này không chỉ áp dụng cho đồ đạc. Hãy để nghị giúp đỡ bạn bè hoặc gia đình chăm sóc trẻ em, thú cưng, hoặc làm vườn. Mỗi lần chia sẻ thời gian và sức lực, chúng ta tránh được việc mua thêm đồ mới, và thực hiện kết nối có ý nghĩa với người khác.
- Làm tình nguyện viên. Công việc tình nguyện viên không cần phải làm gì to tát. Ví dụ, bạn có thể giúp

bạn bè lên kế hoạch một sự kiện địa phương hoặc thậm chí hướng dẫn công việc cho đồng nghiệp.

- Làm quen với hàng xóm. Lần tới nếu cảm thấy cô đơn, hãy sang gõ cửa nhà hàng xóm. Hãy mang bánh sang mời họ ăn và thỉnh thoảng mời họ sang ăn tối. Tất cả chúng ta đều có một cộng đồng bao quanh theo đúng nghĩa.
- Bớt dùng hoặc không dùng đến xe hơi/xe máy. Kể từ khi không đi xe hơi nữa, tôi gắn kết chặt chẽ hơn với cộng đồng. Ban đầu, tôi nghĩ rằng việc bán xe sẽ gây trở ngại cho đời sống xã hội của tôi. Nhưng điều ngược lại đã xảy ra. Tôi kết nối với cộng đồng xe đạp trong vùng, và mỗi khi cùng nhau đạp xe, tôi kết nối với những người cũng mê xe đạp như tôi.
- Hãy "ra tay tương trợ". Việc ra tay tương trợ thúc đẩy bạn kết nối cộng đồng ở nhiều cấp độ. Có vấn đề nào ở nơi bạn sinh sống mà bạn muốn góp phần giải quyết? Hãy đứng lên và bắt tay vào hành động. Hãy nhớ cộng đồng của bạn cần bạn cũng nhiều như bạn cần họ. Như Annie Leonard đã từng nhận định trong một quyển sách: "Việc khôi phục lại ý thức 'thấy cảnh bất bình ra tay tương trợ' sẽ tạo dựng lại sự góp mặt của công chúng vào vấn đề chính trị và hình thành các giải pháp thực tế cho những vấn nạn mà chúng ta đang phải đối mặt trên hành tinh này."

CHƯƠNG 12 Sức Mạnh Của Những Niềm Vui Nhỏ

Bạn phải không ngừng bày tỏ niềm hạnh phúc riêng. Và một khi đạt đến trạng thái hạnh phúc, bạn không bao giờ được lơ là gìn giữ nó. Bạn phải nỗ lực phi thường để tiếp tục bơi tới hạnh phúc mãi mãi, để trên bề mặt hạnh phúc đó.

ELIZABETH GILBERT

Kem sô-cô-la từ từ chảy xuống kẽ tay tôi. Cây kem ốc quế này dường như có lỗ rò rỉ, nên dù cho tôi có ăn nhanh cỡ nào thì cũng không thể nào ngăn nó ngừng chảy. Sô-cô-la dính đầy tay, tôi cười khúc khích. Mặc kệ, tôi kéo Logan đi qua cửa hàng hoa ngay góc đường. Những bông hoa tươi đẹp quá đỗi; tôi muốn có một cành.

Logan lắc đầu nghi hoặc. "Anh ngạc nhiên là em lại để mắt đến mấy bông hoa như thế. Lúc trước, anh thường mua tặng em, nhưng mà có khi nào em thích đâu. Em bảo anh là mua hoa chỉ tổ 'phí tiền'."

Tôi nhón lấy một cành hoa mẫu đơn màu đỏ thẫm bằng mấy ngón tay nhớp nháp và trầm trồ ngắm nghía. Người phụ nữ bán hoa bảo cành hoa này có giá 99 xu! Trước đây, tôi chưa bao giờ hái hoa, bởi lẽ tôi cảm thấy buồn lòng khi nhìn thấy chúng lìa cành rồi héo tàn. Nhưng vào ngày mùa xuân đó, bông hoa đặc biệt này đã làm tôi hạnh phúc đến lạ kỳ. Tôi yêu hình dáng, mùi hương và màu sắc của nó. Tôi quyết định làm một điều gì đó khác biệt và mua cành hoa.

Trở về nhà, tôi cắm cành mẫu đơn vào một chiếc lọ thủy tinh nhỏ, và đổ vào đó ít nước sạch. Tôi ngắm bông hoa nở từng chút mỗi ngày, và ngày nào tôi cũng chụp ảnh

bông hoa để bắt lấy vẻ đẹp vào khoảnh khắc bung nở. Chẳng bao lâu sau, trông nó đã giống với một bông hoa cài đơn giản trên trang phục dạ hội.

Con người chúng ta không giỏi đoán biết được những điều làm cho họ hạnh phúc. Ta đoán, ta nghĩ ngợi, rồi cố vẽ vời ra cuộc sống của mình. Thật vậy, tôi dành ra bao ngày tháng để mơ về một thế giới trong tương lai. Tôi thường quên đi giây phút hiện tại và chẳng màng đến những niềm vui nhỏ nhoi. Một lý do quan trọng để đơn giản hóa cuộc sống theo cách tôi đang làm là đi ngược lại công thức này: xem trọng giây phút hiện tại hơn là những điều có thể hoặc không thể xảy ra vào ngày mai. Chúng ta không thể đoán được tương lai, cũng không biết được cuộc đời sẽ ra sao trong 10 năm tới. Nhưng ta có thể tận hưởng những gì có ngay trước mắt, phát huy óc hiếu kỳ và tận dụng hầu hết mọi trải nghiệm của mình.

Todd Kashdan viết trong quyển Curious? (Tò Mò?): "Mặc dù ai cũng khát khao được hạnh phúc, hoặc ít ra, hạnh phúc hơn hiện tại, nhưng ngạc nhiên thay, chúng ta lại phớt lờ những thứ góp phần mang đến điều đó." Cuộc nghiên cứu của Kashdan cho thấy nếu bạn liên tục tìm kiếm thông tin và trải nghiệm mới, rồi vận dụng vào cuộc sống, não bộ của bạn sẽ hình thành những liên kết thần kinh mới. Đây là thông tin tuyệt vời, bởi vì điều đó có nghĩa là chúng ta có khả năng thay đổi những thói quen xấu và cải thiện đời sống. Như ông nội Otto của tôi vì một lý do nào đó rất yêu ngôn ngữ và những người hay tranh luận, ông thường ngồi tựa lưng trên ghế, lật từng trang từ điển tìm từ mới để mở

rộng kỹ năng vận dụng ngôn ngữ. Lúc đọc từ điển, ông để cho tính hiếu kỳ bay bổng, đồng thời tìm cách phát triển bản thân cũng như khám phá những ý tưởng và đề tài mới.

Cái ngày mà tôi mua cành hoa, tôi không thể không nghĩ đến câu nói của Thornton Wilder: "Lời khuyên của tôi dành cho bạn là đừng hỏi tại sao hoặc từ đâu, mà hãy thường thức phần kem đang đặt trên đĩa của bạn." Thậm chí những khía cạnh cuộc sống thường nhật nhỏ nhặt nhất cũng ẩn chứa những điều tốt đẹp và việc trân trọng nó là nguồn gốc mang đến hạnh phúc. Cuộc nghiên cứu hạnh phúc cho thấy những ai tận hưởng nhiều trải nghiệm sống sẽ bớt lo lắng và thêm tự tin. Thật thú vị, trong một cuộc nghiên cứu ở Bỉ, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khả năng "tận hưởng" những niềm vui nhỏ bé thì bị suy giảm ở những người giàu có và rằng "liên tục tham gia bất cứ trải nghiệm nào có thể làm hao mòn mức độ hạnh phúc của bạn." Con người có khả năng thích nghi với bất kỳ thể loại trải nghiệm nào, tuy nhiên, các học giả cho rằng chúng ta ít khi thích ứng với những niềm vui nhỏ bé, bởi lẽ vốn dĩ nó thường xuất hiện bất ngờ và mỗi lúc mỗi khác.

Hạnh phúc không phải là một cú ăn may. Hạnh phúc là cái bạn phải tập hàng ngày. Bằng cách nào ư? Bằng cách chọn những hoạt động kích thích trí tò mò và tập trung vào thời khắc hiện tại. Chẳng hạn như tôi thích tập yoga; sự pha trộn giữa thể chất và tinh thần có tác dụng với tôi. ông nội Otto của tôi thì đọc từ điển. Bạn có thể thích viết thư, đọc sách, tàn bộ, hoặc gặp gỡ, trò chuyện với bạn bè. Và thỉnh thoảng, dừng lại để ngửi chút hương hoa.

Một cuộc sống bình dị hơn mang đến rất nhiều giá trị - đó là một cuộc sống tập trung vào những hành động nhỏ bé tử tế, thắt chặt các mối quan hệ xã hội, thể hiện lòng biết ơn, biết quan tâm, và tận hưởng vài niềm vui nho nhỏ.

Lòng Tốt Tỏa Lan

Khoảng năm hai mươi mấy tuổi, tôi làm điều phối viên tình nguyện cho một trung tâm hỗ trợ các nạn nhân bị cưỡng hiếp và bạo hành gia đình tại địa phương ở Bắc California. Làm việc với các tình nguyện viên khiến tôi hạnh phúc vô ngần. Họ cống hiến hàng trăm tiếng đồng hồ cho tổ chức - trả lời các cuộc gọi trợ giúp, đưa nạn nhân đến tòa, thực hiện các dự án nghệ thuật cùng các em thiếu nhi ở nhà mở, quyên tiền cho gala thường niên, và còn nhiều, nhiều nữa. Cộng tác với một nhóm tình nguyện viên năng động truyền cảm hứng cho tôi, bởi họ tạo ra hiệu ứng lan tỏa lòng tốt trong trung tâm và trong cuộc sống của những người phụ nữ, những người đàn ông và những đứa trẻ mà họ dang tay giúp đỡ.

Mặc dù cảm thấy phiền muộn trước những câu chuyện bi thương được kể mỗi ngày, nhưng tôi có cơ hội dõi theo những phụ nữ từng bước gây dựng lại cuộc sống và một lần nữa, tận hưởng niềm vui và hạnh phúc. Tôi từng chứng kiến cái mà Tiến sĩ Sonja Lyubomirsky gọi là "trưởng thành sau giông bão," mà theo bà giải thích là "nhìn thấy giá trị trong sự mất mát hoặc biến cố tiêu cực của cuộc sống - như thay đổi quan niệm, cảm thấy cuộc sống có giá trị hơn, hoặc ý thức về phát triển bản thân." Nhiều người phụ nữ mà tôi từng làm việc cùng phải đối mặt với nỗi đau buồn và tuyệt

vọng, nhưng họ cũng biết chú trọng vào những thứ tích cực trong cuộc sống.

Kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực này lúc nào cũng nhắc nhở tôi biết ơn những gì mình đang có - một gia đình ngập tràn tình yêu thương, những người bạn quý, và một người bạn đời quá đỗi tuyệt vời. Và vấn đề là, tôi sẽ chẳng bao giờ có đặc quyền tiếp xúc với những nạn nhân sống sót trong những vụ bạo hành và cưỡng hiếp ở địa phương nếu tôi còn làm việc trong ngành quản lý đầu tư. Làm việc với những nạn nhân bị bạo hành đã thay đổi nhận thức của tôi về thế giới này, khiến tôi phát triển theo hướng tốt đẹp. Tôi hiểu được tầm quan trọng của lòng tốt và sự hỗ trợ xã hội. Sự hỗ trợ xã hội là vô cùng quan trọng để có một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc. Nhiều nạn nhân mà tôi tiếp xúc không có bạn bè thân thiết hoặc người thân để nương nhờ, và trung tâm đã làm tròn vai trò đó.

Thêm nữa, làm việc ở trung tâm hỗ trợ các nạn nhân khủng hoảng vì bị cưỡng hiếp và bạo hành đã dạy tôi một điều rằng sẽ chẳng bao giờ bạn hiểu hết được con người ta phải gánh chịu những kiểu tổn thương cảm xúc như thế nào mỗi ngày. Giờ đây, nếu tôi gặp dịch vụ khách hàng kém hoặc bị ai đó cắt đầu xe khi đang chạy, thì thay vì khó chịu, bực tức, tôi sẽ cố hết sức tử tế, không phán xét. Chú tâm làm điều tốt và hữu ích còn hơn cả những niềm vui nho nhỏ; nó mang đến hạnh phúc lớn lao và ý nghĩa đối với tôi. Hơn thế, lòng tốt không đòi hỏi bạc tiền. Với tôi, hành động tử tế là biểu hiện của lòng trắc ẩn để tôi thêm trân trọng những gì mình đang có.

Tôi hỏi các độc giả trang blog của mình về những hành động tử tế nhỏ bé họ làm trong cuộc sống thường nhật, và họ chia sẻ một số câu chuyện thú vị sau.

- Hồi tôi còn nhỏ, bố tôi kể cho chúng tôi nghe câu chuyện về chính bản thân ông để dạy chúng tôi phải có lòng trắc ẩn từ bé. Thời trẻ, ông lúc nào cũng hấp tấp và nóng vội! Có một lần, khi ông đang xem phim cùng người yêu thì bà ấy muốn ăn bắp rang. Họ đang ngồi giữa rạp phim đông đúc. Ai cũng di chuyển chân để ông có thể bâng ngang qua hàng ghế dễ dàng hơn. Ở cuối hàng, có một chàng trai chẳng hề nhúc nhích để nhường lối cho ông. Bố tôi quát lớn, "Không thèm nhích chân luôn hả, nhóc con!" Thế rồi, ông leo qua người anh ta để ra lối đi. Khi bộ phim kết thúc, nhân viên rạp phim mang đến cho "nhóc con" một chiếc xe lăn và bế anh ta đặt vào đó. Có những chuyện bạn không bao giờ ngờ tới. Những ai không nở nụ cười có thể đang phải kìm nén những giọt nước mắt. Tôi không chỉ học được nhiều điều từ câu chuyện này mà còn ngưỡng mộ bố hơn vì đã dám kể câu chuyên này ra.
- Lúc làm công tác tình nguyện với bọn trẻ, giây phút yêu thích của tôi là khi những đứa trẻ chạy ào đến bât ngờ ôm chầm lấy tôi. Tôi cảm thấy vui khi biết rằng mình có sức tác động đến các bé vào thời khắc đó. Nhưng mà bọn trẻ không biết rằng những cử chỉ ngọt ngào của chúng đã làm cho TÔI cảm thấy vui hơn rất nhiều.

- Có lần, tôi làm hỏng chiếc xe và nó không chạy được nữa. Hôm ấy là Chủ nhật, và xe tải phải kéo chiếc xe tôi về nhà. Tài xế nói tôi sẽ phải gọi một chiếc xe tải kéo khác để mang nó ra cửa hàng vào ngày thứ Hai. Lúc tôi đang tranh cãi với tài xế, người hàng xóm đi vào ga-ra của tôi rồi bước ra với chiếc máy cắt cỏ đang quay. Khi tôi cãi nhau xong với tay tài xế thì bãi cỏ gần như đõ được cắt tỉa gọn gàng. Tôi tiến đến người hàng xóm để nói lời cảm ơn. Tôi còn chưa biết tên ông nữa kia. Ông nói rằng có vẻ tôi cần một chút sự tử tế và khăng khăng đòi cắt cho xong bãi cỏ. Tôi thật sự cần hành động tử tế đó. Chúng tôi giờ là bạn tốt của nhau.
- Vài năm trước (khoảng thời gian tôi còn là một sinh viên sống thiếu thốn, chật vật), tôi chẳng dám nghỉ một ngày làm việc nào. Vào cái ngày sau biến cố kinh khủng và tồi tệ trong đời, tôi vẫn đi làm. Tôi có mặt ở chỗ làm để chuẩn bị và phục vụ bánh mì kẹp cho mọi người, nhưng đồng thời, cả ngày hôm ấy, tôi phải cố kìm nén những giọt nước mắt và nhắc nhở mình bình tâm. Một khách hàng vênh váo, thô lỗ bước vào và gọi món như ra lệnh, thế nên tôi đáp trả rằng tôi đang bận và cô ấy nên chờ đến lượt. Cô ấy quát lại tôi rồi phàn nàn VỚI người quản lý. Lúc đó tôi muốn chết đi cho rồi. Tôi cố ghi nhớ một điều rằng, khi thấy khó chịu với một người nào đó, tôi không biết liệu họ có đang gặp chuyên gì đó trong cuộc sống hay không, và tôi cần dễ chịu với họ một chút. Người phụ

nữ đó đã khiến cái ngày đau đớn nhất đời tôi thêm tồi tệ, và tôi chẳng bao giờ mong làm như vậy với bất kỳ ai!

Thể Dục Thể Thao Và Hạnh Phúc

Lớn lên, lúc nào tôi cũng ở trên đôi ván trượt. Thật ra, cha mẹ tôi quen nhau khi cùng ngồi cáp treo trong một khu nghỉ mát trượt tuyết nhỏ có tên Homewood ở Hồ Tahoe, thế nên có lẽ không có gì ngạc nhiên khi tôi yêu trượt tuyết và thích khí hậu lạnh giá. Tình yêu của tôi dành cho không khí khô lạnh và băng tuyết nằm trong gien di truyền của tôi.

Tôi thích tất tần tật mọi thứ mỗi khi đi trượt tuyết cùng gia đình. Tôi thích uống sô-cô-la nóng hổi khi ở cùng cha trong lán trại của khu trượt. Tôi thích ngắm Hồ Tahoe óng ánh tựa như viên ngọc sáng. Hơn tất thảy, tôi thích trượt tuyết và cùng chia sẻ trải nghiệm đó với gia đình. Hầu hết thời gian, cha và tôi trượt đua xuống đồi rồi chờ mẹ bắt kịp.

Sau nhiều năm tham gia trượt tuyết để thi đấu và giải trí, tôi không trượt thường xuyên nữa. Môn thể thao này không còn làm tôi thấy vui. Thật vậy, trong suốt năm 2004, khi tôi còn sống ở Davis và làm việc tại Viện Đầu tư Franklin Templeton, tối thậm chí không chơi thể thao đều đặn. Điều này đã dạy cho tôi vài bài học đáng giá về mối quan hệ giữa thể thao và hạnh phúc. Khi bỏ mặc cơ thể và không tập luyện, tôi trở nên cáu gắt và uể oải, năng suất làm việc giảm sút. Tôi không tài nào tập trung để hoàn thành tốt công việc hay giúp đỡ ai khác. Tôi biết điều này ngay cả khi nó đang diễn ra, song chỉ khi Logan và tôi bán xe hơi và tôi bắt đầu đạp xe đạp hàng ngày, tôi mới thật sự đánh giá cao

thể dục thể thao. Lúc tôi vận động cơ thể là lúc thế giới trở thành một chốn tươi vui hơn, thú vị hơn.

Thật vậy, các nhà nghiên cứu ở Đại học Duke phát hiện ra rằng đi bộ 20 phút ba lần mỗi tuần hiệu quả hơn uống một liều thuốc chống suy nhược. Kết quả tương tự do tổ chức Gallup Healthways Well-Being Index tiết lộ, "Báo cáo cho thấy những ai tập thể thao ít nhất 2 ngày mỗi tuần hạnh phúc hơn và ít căng thẳng hơn so với những người không hề tập luyện." Có thể thông tin này không gây ngạc nhiên, nhưng đáng để ghi nhớ: vận động thể chất giúp giữ vóc dáng cân đối, nạp thêm năng lượng, giảm lo âu, và còn làm cho bạn có khuynh hướng cư xử tử tế với người khác.

Tập thể thao một mình vốn khó duy trì. Tôi biết mình tập luyện siêng năng hơn nếu cùng tập với một người bạn. Có bạn tập chung giúp tôi có động lực bước chân ra khỏi cửa. Ví dụ, khi sống ở Davis, California, sáng nào tôi cũng đi bơi vì là thành viên trong đội bơi lặn. Chi phí tập luyện là 50 đô-la một tháng và tôi có thể bơi mỗi sáng cùng bạn bè và cải thiện kỹ thuật bơi với sự giúp đỡ của huấn luyện viên. Nhảy ùm xuống hồ bơi ngoài trời (cho dù nước hồ ấm) vào lúc 6 giờ sáng không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng tôi biết rằng cuối buổi tập, tôi sẽ cảm thấy tràn trề sinh lực và sẵn sàng bắt đầu một ngày mới. Tương tự, vài năm trước, tôi tập chạy ma-ra-tông. Tôi dậy mỗi ngày lúc 5 giờ sáng, gặp cô bạn Kai để cùng nhau chạy bộ. Mặc dù hăng hái, nhưng tôi cũng biết mình chẳng đời nào tập luyện nếu không có bạn chạy cùng. Biết Kai đang đợi ngoài kia, tôi không thể nào nằm yên trên giường được.

Vậy thì, nếu bạn muốn gia tăng mức độ hạnh phúc, bạn cần tập thể thao. Và nếu muốn xây dựng thói quen tập luyện, hãy chọn một hoạt động yêu thích, không quá tốn kém, dễ dàng tập đều đặn và có thể cùng tập với người khác. Nếu không hứng thú với hoạt động đó, bạn sẽ không tập. Bạn có thể chạy bộ, đi bộ, leo núi hoặc bơi lội - nhưng ngay cả đi dạo cùng một người bạn hoặc một chú chó cũng mang lại hiệu quả. Riêng tôi thích tự thưởng cho mình. Chẳng hạn, sau mỗi lần chạy bộ sáng sớm với Kai, chúng tôi dừng chân nghỉ ngơi, uống một tách cà phê to đùng. Chẳng hiểu sao, tôi luôn thích uống cà phê sau khi hoàn thành một việc gì đó, như chạy bộ vài cây số lúc bình minh vừa rạng vậy. Đầu tư vào sức khỏe là rất xứng đáng.

Sức Mạnh Của Lòng Biết Ơn Và Ký Ức

Đôi tay bà nội Mabel làm tôi nhớ đến mấy cành cây cong. Bà mắc chứng viêm khớp toàn thân, nhưng bệnh có vẻ nặng nhất ở đôi bàn tay, nó uốn cong tựa như cái kềm kẹp chặt không rời. Tôi nhớ bà khôn nguôi. Dòng ký ức đột nhiên cuồn cuộn đổ về trong khoảnh khắc. Giây phút dường như khắc sâu vào tiềm thức của tôi là buổi chiều tôi hay tin bà mất.

Đó là một ngày oi bức ở Chico. Tôi vừa xông vào phòng ký túc xá để bớt bức bối. Hôm ấy, nhiệt độ lên đến 43°C, và may mắn là máy điều hòa vẫn chạy tốt. Ngay lúc đó, tôi thấy chiếc máy nhắn tin đời cũ những năm 80 kêu bíp bíp chói tai, như một chiếc máy tạo khói sắp cạn pin. Tôi có tin nhắn.

Nhấn nút mở, tôi nghe giọng cha vang lên to rõ, nói rằng bà nội vừa qua đời. ông nội mất trước đó ít năm, và kể từ đó, sức khỏe bà ngày càng xẩu đi. Tôi biết ngày này rồi sẽ đến, nhưng vẫn cảm thấy choáng váng.

Tôi còn nhiều thứ muốn hỏi bà. Cảm giác của bà ra sao trong ngày hò hẹn đầu tiên? Và ông bà sống trong suốt thời Đại Suy Thoái ra sao? Bà thấy thế nào khi lớn lên cùng tám anh chị em? Tại sao bà và bà dì Mamie là đôi bạn tốt như thế? Cuộc đời bà có như bà mong đợi hay không?

Từ khi bà không còn nữa, cha kể nhiều chuyện gia đình, nhưng không giống như khi nghe bà kể về cuộc đời bà. Ngay cả trong thời khắc đau buồn khi hay tin bà mất, trong tôi vẫn tràn ngập lòng biết ơn vì sự hiện diện của bà trong cuộc đời tôi bao lâu nay. Khi còn là một cô bé, tôi hay đến chơi với bà, và mỗi lúc nhớ lại khoảng thời gian hai bà cháu bên nhau, tôi thấy hạnh phúc vô ngần. Giờ đây, ký ức ấy giống như lần đầu được cần chiếc bánh quy mới ra lò, hoàn hảo và ngọt ngào. Tôi còn nhớ mình mở hộp bánh Lucky Charms lúc lên 5, nhặt hết mấy cái kẹo dẻo rồi ăn ngon lành trong lúc bà xem As World Turns. Mùi hương cẩm tú cầu dịu ngọt thoảng qua ô cửa trước. Tôi thấy bình an, tựa như được bao bọc trong một chiếc chăn ấm áp.

Tôi nhớ mỗi khi đi học về, tôi đều gọi cho bà bằng chiếc điện thoại quay số treo tường. Đó là một vật màu vàng lạ lùng, đầu ống nghe có vẻ còn to hơn cả đầu tôi. Tôi thích nói chuyện với bà, và yêu da diết những kỷ niệm về chiếc điện thoại khổng lồ thô kệch ấy. Khi lớn lên, tôi nhận

ra đây là chất liệu tạo nên cuộc sống - những khoảnh khắc ngắn ngủi nhưng quý giá vụt qua như ánh chớp.

Mỗi lúc nhớ bà, tôi thấy ngập tràn lòng biết ơn, sự trân trọng và yêu thương những gì chúng tôi đã có với nhau, làm dịu đi cảm giác mất mát. Những cuộc nghiên cứu cho thấy thường xuyên cảm nhận và bày tỏ lòng biết ơn giúp chúng ta ít căng thẳng, bớt phiền muộn và lo âu. Thế nên gần đây, tôi đang cố trau dồi lòng biết ơn một cách tự giác hơn. Mỗi ngày, tôi suy ngẫm về một hay hai điều mà tôi thấy biết ơn. Song song với việc suy ngẫm hàng ngày này, tôi sưu tập những câu danh ngôn về lòng biết ơn. Nếu thấy lo lắng hoặc chán nản, tôi đọc lại những câu đó để điều chỉnh thái độ và tâm trạng trong ngày. Sau đây là một vài câu:

- *Lòng biết ơn thầm lặng không mấy hữu dụng với bất kỳ ai.*

  G.B. STERN

- *Trong cuộc sống đời thường, chúng ta hầu như không nhận ra rằng mình nhận nhiều hơn là cho đi, và chỉ khi có lòng biết ơn thì cuộc sống mới trở nên phong phú.*

  DIETRICH BONHOEFFER

Bà luôn bảo tôi, "Con không sống mãi được, thế nên con hãy bày tỏ lòng biết ơn mỗi ngày." Bà khéo léo trong việc nhắc cho tôi nhớ điều gì thật sự quan trọng khi tôi cáu kỉnh hay thất vọng. Tôi biết ơn bà vì bà đã nhẹ nhàng nhắc nhở tôi thể hiện lòng biết ơn mỗi ngày. Đó là lời nhắc nhở quan tâm đến từng phút giây của cuộc sống.

Đi Dạo Trong Công Viên

Lúc tôi bước đến gần khúc quanh trên con đường mòn, một đôi nam nữ chắn lối đi. Họ đang chỉ tay lên trên cây và nhìn chằm chằm lên bầu trời. Đó là một buổi chiều Chủ nhật nắng đẹp. Bầu trời là một tấm bạt xanh thẳm, trong vắt, điểm nhẹ vài gợn mây trắng trải dài bổng bềnh.

Tôi đi men theo lối đi để né cặp đôi rồi tiếp tục bước. Gã trai nói, "Ê, Gấu, đi đâu đó?"

Tôi quay lại. Con chó tên Gấu đen trũi, giống pit bull, đang giật mạnh sợi dây buộc để chạy theo tôi.

Tôi nói, "Chú chó của cậu thật đáng yêu! Nó sẵn sàng chạy thi đây mà!"

"Tôi biết. Gấu thích ra đây lắm. Trời đẹp quá chừng mà."

Lúc tôi dợm bước đi, anh chàng lên tiếng, "Này chị ơi, chị có biết ở Portland này, có chỗ nào vui mà không tốn tiền không? Bọn tôi vừa từ California chuyển tới đây."

"Thật sao? Cậu sống chỗ nào ở California?"

"Hạt Shasta đó chị."

"Không thể nào!" Tôi hét lên. "Tôi ở Red Bluff nè."

"Hay quá! Rất vui được gặp chị!"

Anh chàng đưa tay ra bắt và chúng tôi làm quen với nhau. Cậu ấy là Brian, bạn gái là Lucy, đi cùng họ có Gấu, chú chó pit bull, và bé mèo con Scarlet. Scarlet nấp trong túi xách của Lucy. Bé mèo con độ hai tháng tuổi, cột quanh cổ một chiếc khăn in hoa màu trắng nhỏ xíu. Scarlet nhảy phốc ra khỏi túi Lucy rồi chạy xuống con đường mòn. Lúc đầu, tôi lo lắm, đến lúc nhìn thấy nó có đeo dây buộc mới yên tâm. Scarlet lăn tròn trên bãi đất xốp lấp lánh một tia

nắng len lỏi rọi qua tán cây. Mèo con đứng lên, lắc người để đất rớt xuống rồi nhìn ra vẻ hãnh diện lắm.

Lúc tôi nói cho Brian biết những thứ không tốn tiền ở Portland, cậu ấy bảo, "Bọn tôi chuyển tới đây để tránh các tệ nạn băng đảng hút chích ở Redding. Với lại, chúng tôi phải chăm sóc ông. Ông sống ở Vancouver, còn bọn tôi đang tìm chỗ ở."

Brian hỏi tôi thêm nhiều câu về nhà cửa và phương tiện đi lại, còn tôi thì cố hết sức để trả lời. Cuối cùng, tôi chúc họ may mắn rồi đi tiếp.

Cuộc trò chuyện giữa tôi và cặp đôi trẻ cứ đọng lại trong tôi suốt chặng đường trở về ngôi nhà nhỏ. Họ làm cho tôi nhớ đến Logan và bản thân tôi và về chặng đường chúng tôi đã trải qua. Cặp đôi dường như còn quá trẻ để đương đầu với bao biến cố cuộc đời. Điều đó làm tôi thấy biết ơn về vận may của mình. Các vấn đề của tôi dường như không là gì so với những chông gai mà biết bao người phải vượt qua, giống như hai bạn trẻ này.

Tôi nỗ lực hết sức để sống tốt, thay vì phán xét. Tôi không hoàn hảo và thói phán xét vẫn rón rén lẻn vào ý thức tôi. Nhưng bí quyết của tôi là hãy nhận thức được khuynh hướng đó, chứ không ngăn chặn nó. Cuộc trò chuyện ngắn ngủi này nhắc tôi nhớ đến cuộc sống trước kia của mình: lái xe khắp chốn, làm công việc chán ghét, và chẳng đủ thời gian ra ngoài. Thời đó tôi "bận rộn", chắc cũng chẳng có thời gian mà nán lại trò chuyện dăm ba câu với cặp đôi ở công viên.

Có lẽ thậm chí tôi còn chẳng thể có mặt ở công viên nữa kia. Trong trường hợp đó, ít ra thì cặp đôi trẻ tuổi ấy không cần đến sự giúp đỡ của tôi: họ đã biết câu trả lời rồi, cho dù bạn sống ở đâu, thì khu rừng và công viên, cây cối, bầu trời và ánh nắng đều chẳng tốn một xu và vẫn luôn chờ bạn đến tận hưởng. Bạn không thể biết được mình sẽ học được điều gì sau chuyến đi dạo trong công viên.

Bạn Không Thể Phớt Lờ Thiên Nhiên

Như bạn tôi, Dee, gần đây có nói, "Bạn không thể phớt lờ thiên nhiên khi đang sống trong một không gian nhỏ bé như vậy."

Khi tôi viết những từ này, mặt trời đang nhô lên khỏi dãy đổi hướng tây của Portland. Những sắc màu - hồng, tím và cam - dường như quá rực rỡ và tráng lệ đến nỗi khó tin là thật. Tôi rúc vào tấm chăn bông nằm trong căn gác nhỏ đợi Logan tan sở về nhà. Con mèo của chúng tôi, Elaina, đang kêu gào. Nó muốn ra ngoài chơi đùa, khám phá. Tôi không trách nó. Tôi biết rõ bãi cỏ ẩm ướt mang đến cảm giác thích thú cho bàn chân hồng mềm mại của nó. Hôm qua, lần đầu tiên nó đào một hố đất. Đó là thứ đáng yêu nhất mà tôi thấy được trong cả tuần. Cho dù bé mèo dễ thương, nhưng tôi không chiều lòng nó. Nó được phép ra ngoài suốt ngày, nhưng đến đêm thì không, bởi có lũ sói đồng cỏ thích lang thang rình rập.

Chúng tôi biết được điều này hồi vài tuần trước khi nghe tiếng người hàng xóm hét lên để cứu một trong những chú chó của cô, Nola. Logan và tôi xỏ giày vội vàng chạy ra sân bên, và hỏi có chuyện gì xảy ra. Karen nói, "Không sao

rồi. Xin lỗi vì làm anh chị sợ. Tôi tưởng Nola đã bị lũ sói đồng cỏ ăn thịt mất rồi!”

Lúc chúng tôi lững thững quay về ngôi nhà nhỏ, Logan bật đèn xe rọi xuống đồi. Những đôi mắt sói đồng cỏ sáng lóa nhìn lại chúng tôi. Ý nghĩ về bọn thú ăn xác và những con thú khác đang nhìn chằm chằm vào chúng tôi trong bóng tối khiến tôi thấy hồn xiêu phách lạc. Đó là lý do tại sao tôi dửng dưng khi nghe tiếng Elaina kêu khóc trong đêm. Tôi không muốn nó trở thành bữa ăn nhẹ lúc nửa đêm cho chúng.

Elaina rốt cuộc cũng thôi gào khóc và leo lên thang dẫn lên căn gác. Nó nằm phịch xuống cạnh tôi và nhìn cuốn nhật ký như thể động viên tôi viết tiếp. Thế rồi, nó bước tới nằm lăn xuống chăn, liếm láp cái bụng mỡ căng tròn. Tôi hy vọng nó sẽ giảm cân. Chạy nhảy bên ngoài cả ngày trời khiến nó mệt lử. Thật vậy, sống gắn gũi với thiên nhiên giúp chúng tôi giữ được vóc dáng cân đối cho dù không phải là không có thử thách, như bọn sói đồng cỏ săn đêm chẳng hạn.

Cuộc đời luôn mang đến cho tôi nhiều bất ngờ. Cuộc sống hiện giờ của tôi khác hẳn những gì mà tôi hình dung cách đây 10 năm. Giờ đây, tôi vô cùng hạnh phúc. Tôi có một ngôi nhà xinh xắn, một ngôi nhà hòa với nhịp điệu thiên nhiên.

Những Hành Động Nhỏ

Chương này chỉ bàn đến phần nổi của tảng băng trôi. Cuối cùng thì những niềm vui nho nhỏ, trí tò mò, và sự quan tâm mang lại cho chúng ta những điều to lớn mà ta

khao khát: lòng tốt, sự hỗ trợ xã hội, cảm giác hài lòng, lòng biết ơn và niềm hạnh phúc. Làm thế nào bạn có thể ươm trồng những niềm vui nhỏ bé trong cuộc đời mình?

- Liệt kê các thú vui nho nhỏ hiện có. Những điều nhỏ bé nào mang lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc? Bạn có thường xuyên làm những việc đó không? Làm thế nào để làm việc đó nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày? Lên kế hoạch thực hiện những thú vui nho nhỏ là cách đảm bảo bạn tập trung và trân trọng những điều đó. Thậm chí, bạn còn có thể làm tốt hơn thế: Có bao nhiêu niềm vui nho nhỏ bất ngờ, gây ngạc nhiên mà bạn có thể liệt kê mỗi cuối ngày?
- Mỗi ngày một việc tốt cho mọi người, về bản chất, những hành động tử tế khơi dậy lòng tốt trong cuộc sống của chúng ta và của những người khác. Một hành động tử tế không nhất thiết phải lớn lao, và nó có thể dành cho một người bạn hoặc một người xa lạ. Đôi khi, một ý định tốt đơn thuần cũng đã là nguồn cảm hứng cần thiết. Hãy cân nhắc đến việc hiến máu nhân đạo, viết một lá thư cảm ơn, hoặc mời một người bạn đi ăn tối.
- Tôi là một người hay lo lắng suy nghĩ, và tôi đang cố gắng thay đổi. Thật không dễ dàng chút nào, và nó đòi hỏi sự rèn luyện, nhưng rất đáng để thực hiện. Tôi thấy hạnh phúc hơn khi không lo lắng về việc viết lách hay những gì người khác nghĩ về tôi. Nếu bạn đang phải đối mặt với vấn đề khiến bạn lo lắng, hãy hành động để giải quyết vấn đề đó. Vạch ra một hoặc

hai bước nhỏ bạn có thể làm được hôm nay. Có thể là một cuộc gọi điện thoại, liên hệ với bác sĩ chuyên khoa, hoặc viết ra danh sách các giải pháp có thể giải quyết vấn đề đang tồn đọng.

- Xác định mỗi ngày làm một việc để cải thiện một kỹ năng. Tôi yêu nhiếp ảnh và tôi đang cố gắng nâng cao tay nghề chụp ảnh của mình. Năm 2012, tôi quyết tâm chụp mỗi ngày một bức ảnh và đăng tải lên trang blog hay Google+. Cho đến nay, bài tập này khá hóc búa, nhưng nó mang lại cho tôi rất nhiều niềm vui, bởi vì khả năng nhiếp ảnh của tôi được cải thiện rõ rệt.

LỜI KẾT: Yêu Cuộc Sống, Chứ Không Yêu Của Cải

Học cách sống đơn giản mang đến cho tôi thật nhiều niềm vui trong cuộc sống. Nhưng đó là cả một quá trình diễn ra liên tục, và tôi vẫn không ngừng học hỏi. Tôi hết lòng yêu cuộc sống chứ không yêu của cải (trích dẫn lời Leo Babauta), nhưng đôi khi mọi việc không đơn giản như ta thấy. Trước khi gấp quyển sách này lại, tôi muốn chia sẻ câu chuyện cuối cùng.

Sau khi mừng lễ Tạ ơn hồi năm 2011 với cha mẹ của Logan ở Yreka, California, Logan và tôi trở về nhà bằng xe thuê Zipcar. Đó là một chuyến đi dài trên đường cao tốc dưới cơn mưa, và khi ra khỏi xe, tôi cảm thấy người cứng đờ và khó chịu. Toàn bộ cơ thể dường như đang trút giận lên tôi, và không cần phải nói, tôi lấy làm sung sướng khi được duỗi chân ra. Sau khi đem trả Zipcar, chúng tôi phải đi bộ khoảng hơn 2 km mới về tới ngôi nhà nhỏ của mình.

Trong lúc Logan và tôi đi bộ về nhà, chúng tôi bắt đầu nói về mấy cái hóa đơn. Chẳng mấy chốc, tôi cảm thấy những lo lắng quen thuộc về vấn đề tài chính lại len lỏi vào từng mạch máu thớ thịt của mình, cùng nỗi phiền hà khó chịu gấp nhiều lần ập đến. Để mua ngôi nhà nhỏ này, Logan và tôi đã dùng cạn số tiền tiết kiệm và vay một khoản nhỏ 5.000 đỏ-la từ cha mẹ tôi (không tính lãi). Cả mẹ và cha tôi nói rằng họ rất vui khi có thể giúp chúng tôi biến ước mơ thành hiện thực, và họ đã khẳng định rằng họ sẽ không tính lãi khoản vay đó. Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn và nhất trí

như vậy. Nhưng ngay cả khi chúng tôi đã có kế hoạch để một lần nữa thoát khỏi nợ nần vào mùa xuân năm 2012, và tôi đã biết làm thế nào để cảm ơn cha mẹ, tôi vẫn cảm thấy không vui.

Tôi nhìn ra đảo Swan, một trung tâm công nghiệp ở Portland với ánh đèn lấp lánh trông giống như những ngôi sao sáng đậu trên lớp sương mù và nói với Logan, "Lại mắc nợ nữa, em cảm thấy mình là kẻ thất bại. Em cảm thấy thất vọng về bản thân và khiến độc giả thất vọng. Em cảm thấy mình như một kẻ lừa đảo vậy, anh à."

Logan né một vũng nước và hỏi, "Sao em lại cảm thấy mình như một kẻ lừa đảo chứ?"

"Em là người kêu gào ủng hộ việc nói 'không' với nợ nần, và giờ đây em lại mắc nợ. Chẳng khác nào em đang đi lùi. Em đã làm hết sức để sống theo giá trị của em, nhưng với ngôi nhà nhỏ của chúng ta, em lại hy sinh tiền bạc cho việc đầu tư dài hạn. Em không nghĩ rằng đó là một điều tồi tệ, nhưng em sợ rằng mọi người sẽ phán xét em."

Logan cố sức trấn an tôi. Khi lo lắng, tôi thường không suy nghĩ thấu đáo. Về vấn đề tiền bạc, anh khuyến khích tôi "hãy nhìn vào khoản vay 5.000 đô-la như một khoản đầu tư chứ không phải là một gánh nặng. Đừng để sự lo lắng xâm chiếm. Hãy hít thở và lắng nghe lời khuyên của chính mình."

"Anh nói đúng," tôi nói. "Mình đã được rất nhiều và em thấy hạnh phúc và biết ơn. Đôi khi em cảm thấy mình phải học đi học lại cùng một bài học."

Những điều đáng để thực hiện trong cuộc sống thì không dễ dàng thực hiện chút nào. Thoát khỏi của cải vật

chất, nợ nần và tạo ra những thay đổi lớn trong sự nghiệp thật không dễ. Trớ trêu thay, theo đuổi sự đơn giản lại rất phức tạp; trong nỗ lực sống một cuộc đời không mắc nợ, Logan và tôi phải rơi vào nợ nần một lần nữa, ít ra là trong thời gian ngắn. Tôi không thích điều đó, song có những thỏa hiệp và những tình huống thử thách mà về lâu về dài chúng ta phải thương lượng để xây dựng một cuộc sống hạnh phúc hơn. Tôi đã không từ bỏ nguyên tắc cốt lõi của mình để xây dựng ngôi nhà nhỏ; thay vào đó, tôi phải buông bỏ việc lý tưởng hóa hành trình tìm kiếm một cuộc sống đơn giản, hạnh phúc và đích thực. Trong quyển The Gifts of Imperfection (Món Quà Của Sự Không Hoàn Hảo), Tiến sĩ Brené Brown định nghĩa sự đích thực là "rèn luyện mỗi ngày để giải phóng con người mà chúng ta nghĩ rằng ta phải trở thành và đón nhận con người thật sự của ta."

Để sống một cuộc đời vui vẻ hạnh phúc thật sự, tôi đã học được rằng tôi phải là một tôi đích thực và không hoàn hảo. Khi gặp bế tắc và thất vọng, tôi nhớ đến những gì mà bạn tôi, Chris O'Byrne, nói về hạnh phúc, rằng "Không có con đường dẫn đến hạnh phúc; hạnh phúc chính là con đường." Cuộc sống sẽ không giống như những gì ta mong đợi, nhưng ta vẫn có thể trân trọng những gì ta có thể đạt được, ta vẫn có thể chấp nhận cuộc sống với tất cả lòng biết ơn, và ta vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc mỗi ngày trong những niềm vui nhỏ nhoi.

Xây dựng ngôi nhà nhỏ là cơ hội mà chúng tôi không thể bỏ qua. Với một chút nợ, cuộc sống của chúng tôi trở nên phức tạp hơn. Nhưng về lâu về dài, sống trong ngôi nhà

nhỏ giúp chúng tôi tập trung vào các mối quan hệ, cộng đồng và trao đi. Một khi đã trả hết tiển cho cha mẹ, tôi lên kế hoạch lập một tài khoản tiết kiệm riêng, và tôi sẽ dùng số tiền đó để giúp đỡ bạn bè và các thành viên trong gia đình như cách mà cha mẹ đã giúp đỡ chúng tôi.

Mỗi ngày, sống trong ngôi nhà nhỏ bé ấy là lời nhắc nhở không ngừng về việc yêu cuộc sống chứ không yêu của cải vật chất. Ngôi nhà tượng trưng cho nguyên tắc sống của tôi. Một biểu tượng khác trong cuộc sống của tôi là hình xăm hoa tú cầu chạy dọc theo chiều dài cánh tay trái. Mỗi bông hoa đại diện cho một người trong gia đình tôi. Cụ thể là bà dì Mamie, ông nội Otto và bà nội Mabel. Mỗi khi soi gương, tôi lại nhớ đến những bài học về hạnh phúc mà họ đã dạy tôi. Tôi nhớ tình yêu của ông dành cho từ điển, những lúc xem phim với bà, và khi chơi đùa với mấy món đồ chơi trong cái hộp màu đỏ nhỏ xíu mà bà dì Mamie dành riêng cho tôi.

Ngẫm nghĩ lại, tôi thấy thật khó để tin rằng chính đứa trẻ từng tận hưởng những thú vui nho nhỏ lại trở thành một người lớn đam mê vật chất. Mười năm trước, tôi cảm thấy như mình "xứng đáng" được hưởng những điều tốt đẹp trong cuộc sống, chẳng hạn như một chiếc nhẫn kim cương thật to, một chiếc xe mới, và một không gian sống rộng thênh thang. Nhưng sau khi có được những thứ này, tôi nhận ra cuộc sống quá quý giá đến mức không thể chạy theo của cải vật chất. Đánh đổi thời gian để kiếm tiền nhằm mua cho mình những món đồ "hay ho", một chiếc xe hơi, hay một ngôi nhà lớn có vẻ không đáng nữa rồi.

Ngược lại, đối với tôi, sống đơn giản không phải là trở thành một người đi tu khổ hạnh; cũng không phải là chối bỏ những thú vui, không phải là sống thắt lưng buộc bụng. Thay vào đó, sống đơn giản là xây dựng một cuộc sống chỉ thiên về những món quà quý giá có thể mang lại hạnh phúc lâu dài: thời gian, sự tự do và cộng đồng. Chú tâm vào cuộc sống chứ không phải vào của cải vật chất. Tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ giúp bạn nuôi dưỡng những mối quan hệ bền chặt và cộng đồng có chủ ý đồng thời trân trọng những niềm vui bất tận của một cuộc sống giản đơn.

VỀ TÁC GIẢ

Tammy strobel là một nhà văn, một người đam mê sống trong ngôi nhà nhỏ, và nghiện cà phê. Cô lập trang blog RowdyKittens.com vào cuối năm 2007 để cải thiện khả năng viết lách và chia sẻ những câu chuyện của mình. Những câu chuyện ấy được đăng trên các báo New York Times, USA Today, chương trình Today show,kênh CNN, MSNBC, và một loạt các kênh truyền thông khác.

Tammy dành thời gian rảnh rỗi để chụp ảnh, hoạt động tình nguyện, và đi chơi cùng bạn bè, gia đình. Cô hiện sống trong một ngôi nhà rất nhỏ ở Portland, Oregon, cùng chồng, Logan, và hai con mèo.

Dịch giả Uông Xuân Vy

Uông Xuân Vy là một phụ nữ trẻ tràn đầy nhiệt huyết. Từng là học sinh lớp Chuyên Ngữ trường Bùi Thị Xuân, tốt nghiệp xuất sắc và được tuyển thẳng vào Đại học Kinh tế, chị lại tiếp tục thi đậu vào khoa Quản trị Kinh doanh của trường Đại học Quốc gia Singapore (National University of Singapore - NUS).

Sau khi tốt nghiệp đại học, chị đã làm việc nhiều năm tại Yahoo!. Nhưng chỉ đến khi tham gia dịch, góp phần điều chỉnh nội dung và rất thành công với quyển sách Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!, chị mới nhận thấy niềm đam mê thật sự của mình là mang kho tàng kiến thức của thế giới về Việt Nam thông qua những quyển sách được chuyển ngữ kỹ lưỡng, thiết kế cẩn thận và in ấn chu đáo, đúng như cá tính của chị.

Quyết tâm sống vì đam mê của mình, chị đã lựa chọn từ bỏ công việc đang phát triển rất tốt tại Yahoo! để trở về quê hương nắm giữ vai trò Giám đốc kiêm Tổng biên tập của TGM Books. Hiện chị cũng đang giảng dạy trong hai khóa học Dịch Giả Tương Lai và Dịch Thuật Cho Người Bận Rộn.

Với phương châm "Mang chất lượng vào kiến thức", những quyển sách do chị lãnh đạo TGM Books xuất bản được đầu tư công phu từ việc chọn lọc nội dung kĩ lưỡng đến công đoạn dịch thuật chính xác, rồi biên tập lại với ngôn từ trong sáng dễ đọc, dễ hiểu, gần gũi với văn hóa Việt Nam... Tất cả nhằm mang lại những gia trị to lớn nhất cho độc giả người Việt. Vì vậy, TGM Books nói chung và chị nói riêng luôn tự hào về những quyển sách liên tục nằm trong danh sách bán chạy nhất cũng như liên tục đạt giải thưởng sách được độc giả cả nước yêu thích nhất.

Sau 8 năm làm công việc dịch thuật chuyên nghiệp, cho tới nay, nhiều quyển sách nổi tiếng của chị đã tới tay hơn 1.000.000 độc giả trên toàn quốc.

Chị từng xuất hiện nhiều lần trên các báo như Tuổi Trẻ, Thanh Niên, VNExpress Người Lao Động, Sinh Viên Việt Nam... và các kênh truyền thanh truyền hình như VTV1, VTV3, HTV7, HTV9, VTC1, VTC10,...

Bạn có thể giao lưu với dịch giả Uông Xuân Vy tại trang:

https://www.facebook.com/dichgia.uongxuanvy

Dịch giả Trần Đăng Khoa

Trần Đăng Khoa (sinh năm 1981) là một doanh nhân trẻ thành đạt, một diễn giả được công chúng ủng hộ và một dịch giả - tác giả sách được nhiều người yêu quý. Chỉ mới quay về Việt Nam từ năm 2009 sau gần 10 năm học tập và làm việc tại Singapore, nhưng những quyển sách, những buổi hội thảo và những khóa học của anh đã tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực mạnh mẽ đến hàng trăm nghìn người. Anh được yêu mến nhờ ý chí cũng như khát vọng vươn lên không ngừng từ sự kém cỏi, nghèo khó và hai bàn tay trắng. Chính vì thế, những đóng góp thiết thực của anh cho đất nước đã và đang ngày càng được xã hội công nhận.

Trong vai trò dịch giả, Trần Đăng Khoa đã có hơn 10 tựa sách lọt vào danh sách bán chạy nhất tại Việt Nam. Cho đến nay, những quyển sách của anh đã đến với hơn 1.000.000 độc giả trên khắp cả nước (bao gồm cả sách in và ebook).

Trong vai trò tác giả, Trần Đăng Khoa đã tạo nên một hiện tượng cho dòng sách kỹ năng tư duy thành công khi quyển sách đầu tay của anh – Sống và Khát Vọng - có hơn 10.000 bản được bán ra chỉ sau 2 tháng phát hành và lọt vào TOP 10 Sách Kỹ Năng Được Độc Giả Yêu Thích (2014).

Trong vai trò diễn giả, Trần Đăng Khoa được công nhận là Master Trainer (Chuyên Gia Đào Tạo Cao Cấp) bởi Tập đoàn Giáo dục và Đào tạo hàng đầu khu vực - Adam Khoo Learning Technologies Group. Cho đến nay, anh đã đào tạo cho hơn 120.000 người tại Singapore, Malaysia và Việt Nam.

Trong vai trò doanh nhân, Trần Đăng Khoa góp phần đưa TGM CORP từ một công ty non trẻ chỉ có vài nhân viên khi mới được thành lập vào đầu năm 2009 trở thành một công ty trị giá hàng triệu đô.

Thông tin về anh Trần Đăng Khoa và những đóng góp của anh đã nhiều lần xuất hiện trên các báo như Tuổi Trẻ, Thanh Niên, Sài Gòn Giải Phóng, Doanh Nhân Sài Gòn... và các kênh truyền thanh truyền hình nhưVTVI, VTV2, HTV3, HTV7, SCTV...

Bạn có thể giao lưu với anh Trần Đăng Khoa tại trang:
https://www.facebook.com/diengia.trandangkhoa

“Một trong những quyển sách quan trọng nhất mà bạn phải đọc. Nếu được áp dụng vào cuộc sống, nó sẽ thay đổi cuộc đời của rất nhiều người."
— LEO BABAUTA, Tác giả quyển Power of Less

HÃY BƯỚC RA KHỎI VÒNG QUAY THU - CHI VÀ SỐNG ĐON GIẢN!

Có một thời, Tammy Strobel và chồng sống theo phong cách của tầng lớp trung lưu thông thường: lái hai chiếc xe hơi, vượt một quãng đường dài để đến chỗ làm, và chi tiêu nhiều hơn số tiền kiếm được. Giờ đây, họ đang hiện thực hóa ước mơ sống đơn giản. Trong quyển sách này, Strobel kết hợp cuộc nghiên cứu về hạnh phúc với hàng loạt dẫn chứng có thật để truyền nguồn cảm hứng thực tiễn. Cách tiếp cận mới mẻ của tác giả về của cải ta sở hữu, công việc ta làm và các mối quan hệ ta có giải thích cặn kẽ từng việc nhỏ mà ai cũng có thể thực hiện để bước vào một cuộc sống có ý

thức hơn, kết nối với mọi thú xung quanh hơn, vững vàng hơn, chân
thành hơn và hạnh phúc hơn.

"Quyển cẩm nang khơi nguồn cảm hứng để tạo nên một cuộc sống đơn giản mà viên mãn này chứa đựng nhiều câu chuyện đời thật và những bí quyết thực tiễn nhằm tìm thấy hạnh phúc. Quyển sách sâu sắc, hấp dẫn và là tấm bản đồ dẫn đường đến thế giới hậu tiêu dùng. Tôi rất thích."

— J. D. ROTH, biên tập viên trang blog Get Rich Slowly

"Bạn sẽ ngay lập tức bị cuốn theo lối dẫn chuyện cởi mở, rõ ràng của Tammy Strobel, và rồi bạn sẽ cảm thấy cực kỳ hào hứng trước những gì cô ấy phát hiện về tiền bạc, của cải và hạnh phúc."

— JOSHUA BECKER, tác giả trang blog Becoming Minimalist

"Có lẽ hàng triệu độc giả sẽ tán thành quyển sách mới của Tammy Strobel. Cô đề cập đến những thứ đang trở thành phong trào trong những thời khắc đổi thay này: đơn giản hóa cuộc sống, ít đồ đạc hơn, không gian sống nhỏ hơn."

— LLOYD KAHN, tác giả quyển Tiny Homes: Simple Shelter

"Quyển sách có sức tác động mạnh mẽ này nhắc tất cả chúng ta nhớ rằng hạnh phúc là sự lựa chọn và rằng khi bạn chọn thời gian thay cho tiền bạc và con người thay cho của cải, hạnh phúc sẽ chào đón bạn."

— COURNEY CARVER, blogger và tác giả quyển Simple Ways to Be More with Less