

LỐI SỐNG TỐI GIẢN  
THỜI CÔNG NGHỆ SỐ



CAL NEWPORT

Khánh Trang dịch



NHÀ XUẤT BẢN  
TRẺ

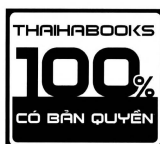


THƠBOOKS  
Thơ và đời sống

Bạn đã bao giờ lướt bản tin quên ăn quên ngủ, giật mình thức giấc vì tiếng chuông thông báo của một ứng dụng, hay đứng ngồi không yên vì không được dùng điện thoại? Công nghệ số có ở khắp mọi nơi và nhiều khi khiến chúng ta bỏ lỡ những khoảnh khắc quý giá trong đời. Công nghệ không xấu nhưng bạn cần sử dụng chúng đúng cách để sống thật ý nghĩa. ***Lối sống tối giản thời công nghệ số*** là cuốn cẩm nang mà mỗi người cần có trong kỷ nguyên số.



sachthaiha



ISBN: 978-604-9913-73-0



Giá: 149.000đ

LỐI SỐNG TỐI GIẢN  
THỜI CÔNG NGHỆ SỐ

## DIGITAL MINIMALISM

by Cal Newport

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of  
Penguin Publishing, a division of Penguin Random House LLC

### LỐI SỐNG TỐI GIẢN THỜI CÔNG NGHỆ SỐ

Bản quyền tiếng Việt © 2020, Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

-----

*Biên tập viên Thaihabooks: **Hiền Nhip***

*Thiết kế bìa & Trình bày: **Vương Mai - Thu Hằng***



**Công ty Cổ phần Sách Thái Hà**

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -

Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: [www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn](http://www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn)

**Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.**

**Mọi thông tin xin gửi về:**

- Góp ý về biên tập: [publication@thaihabooks.com](mailto:publication@thaihabooks.com)
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvuxuatban@thaihabooks.com](mailto:dichvuxuatban@thaihabooks.com)



# LỐI SỐNG TỐI GIẢN THỜI CÔNG NGHỆ SỐ

*In lần 2*



CAL NEWPORT

Khánh Trang dịch



nhà xuất bản  
công thương



TRUNG TÂM DỊCH VỤ  
Phong sự để sản xuất



# Mục lục

Lời giới thiệu.....	7
---------------------	---

## PHẦN 1. CÁC NỀN TẢNG

1. Một cuộc chạy đua vũ trang không cân sức .....	25
2. Tối giản hóa số.....	59
3. Dọn dẹp không gian số.....	103

## PHẦN 2. THỰC HÀNH

4. Dành thời gian ở một mình .....	137
5. Đùng nhấn nút “thích”.....	197
6. Lấy lại sự thư giãn đã mất.....	251
7 Tham gia vào phong trào kháng lại sự chú ý.....	317
Kết luận.....	367



## Lời giới thiệu

**T**háng Chín năm 2016, blogger kiêm nhà bình luận có nhiều ảnh hưởng Andrew Sullivan viết một bài báo dài 7.000 chữ cho tờ tạp chí *New York* có tiêu đề “I Used to Be a Human Being” (tạm dịch: Trước đây tôi từng là con người). Tít phụ của bài báo không khỏi khiến nhiều người giật mình: “Trận oanh tạc liên hồi của tin tức, tin vĩa hè, và hình ảnh đã khiến chúng ta trở thành những con nghiện thông tin. Nó đã khiến tôi suy sụp. Và nó cũng có thể khiến bạn suy sụp.”

Bài viết được chia sẻ rộng rãi. Tuy nhiên, cá nhân tôi phải thừa nhận rằng khi mới đọc lần đầu, tôi đã không nhận thức được đầy đủ về lời cảnh báo của Sullivan. Tôi là một trong số hiếm hoi các thành viên thuộc thế hệ mình không bao giờ lập tài khoản mạng xã hội, và cũng không có thói quen lướt mạng quá nhiều. Kết quả là, điện thoại chỉ đóng một vai trò tương đối nhỏ trong cuộc sống của tôi – và điều này đã đặt tôi ra ngoài phạm

vi trải nghiệm chung mà bài báo trên đề cập tới. Nói cách khác, tôi biết rằng những đổi mới sáng tạo trong kỷ nguyên Internet đang ngày càng xâm nhập sâu rộng hơn vào cuộc sống của nhiều người, nhưng tôi không có sự hiểu biết *bằng trực giác* về ý nghĩa của hiện tượng này. Mọi chuyện diễn ra như vậy cho đến ngày tất cả mọi thứ thay đổi.

Đầu năm 2016, tôi xuất bản một cuốn sách mang tựa đề *Deep Work* (Làm ra làm chơi ra chơi). Cuốn sách nói về giá trị bị xem nhẹ của sự tập trung cao độ và trào lưu sử dụng các công cụ giao tiếp gây phân tâm trong công việc đã và đang trở thành rào cản khiến mọi người không thể đạt tới chất lượng công việc cao nhất như thế nào. Khi cuốn sách thu hút được một lượng độc giả nhất định, tôi bắt đầu tiếp nhận nhiều hơn những suy nghĩ và tâm tư tình cảm từ các độc giả của mình. Có người gửi email, có người trực tiếp tìm gặp tôi sau những buổi tôi thuyết trình trước công chúng – nhưng nhiều người trong số họ đều có chung một câu hỏi: Vậy còn cuộc sống cá nhân của họ thì sao? Họ đồng ý với quan điểm của tôi về những sự phân tâm ở nơi làm việc, nhưng như họ giải thích, điều khiến họ cảm thấy lo lắng hơn nữa là các công nghệ mới dường như cũng đang hút cạn ý nghĩa và sự hài lòng ra khỏi khoảng thời gian bên ngoài phạm vi công việc của họ. Điều này khiến tôi chú ý, và tôi vội vàng bắt tay vào tìm hiểu về những lời hứa hẹn và những rủi ro của cuộc sống số hiện đại.

Hầu như tất cả những người mà tôi tiếp xúc đều tin tưởng vào sức mạnh của Internet, và nhận thức được rằng nó có thể và nên là một lực lượng giúp cải thiện cuộc sống của họ. Họ không nhất thiết phải bỏ Google Maps hay Instagram, nhưng bên cạnh đó, họ cũng cảm thấy rằng mối quan hệ của mình với công nghệ là không bền vững – tới mức nếu như không có sự thay đổi nào đó sớm diễn ra, họ sẽ bị suy sụp.

Một cụm từ mà tôi thường nghe nhắc đến trong những cuộc trao đổi như thế này về cuộc sống số thời hiện đại là kiệt sức. Nếu xét riêng, thì không có ứng dụng hay website cụ thể nào đặc biệt tồi tệ cả. Như nhiều người đã chỉ rõ, vấn đề nằm ở tác động tổng thể của việc có *quá nhiều* thứ bóng bẩy lòe loẹt liên tục lôi kéo sự chú ý và thao túng tâm trạng của họ. Vấn đề của họ đối với hoạt động điên cuồng này không liên quan đến các khía cạnh chi tiết mà liên quan đến thực tế rằng nó đang ngày càng vượt xa khỏi tầm kiểm soát của họ. Hầu như không ai muốn dành quá nhiều thời gian như vậy trên mạng cả, nhưng những công cụ này đã biết cách gây nghiện. Sự thôi thúc phải vào cập nhật tin tức trên Twitter hay Reddit trở thành một chứng co giật đầy ám ảnh, phá vỡ dòng thời gian liên tục thành những mảnh vụn quá nhỏ bé, không đủ để tạo ra sự hiện diện cần thiết cho một cuộc sống có chủ định.

Như tôi đã phát hiện ra trong cuộc nghiên cứu sau đó của mình – và tôi sẽ trình bày ở chương tiếp theo đây

– một số đặc tính gây nghiện này là vô tình (rất ít người lường trước được rằng việc trao đổi bằng tin nhắn có thể lấy đi của họ bao nhiêu thời gian), nhưng rất nhiều đặc tính được thiết kế có mục đích (các bản kế hoạch kinh doanh của nhiều mạng xã hội đều lấy nền tảng là yếu tố bắt buộc người dùng phải sử dụng chúng). Nhưng bất kể xuất nguồn của nó là gì, sức hút không thể cưỡng lại về phía màn hình đã và đang khiến mọi người cảm thấy rằng họ đang từ bỏ ngày càng nhiều quyền tự chủ trong việc định hướng sự chú ý của mình. Dĩ nhiên, không có ai tình nguyện để mất quyền kiểm soát như vậy cả. Họ tải về các ứng dụng và mở các tài khoản người dùng vì nhiều lý do tốt đẹp để rồi nhận ra rằng, thật mỉa mai thay, những dịch vụ này lại bắt đầu làm xói mòn chính những giá trị đã tạo nên sức hấp dẫn ban đầu của chúng: Họ tham gia Facebook để duy trì liên lạc với bạn bè ở khắp nơi trên đất nước, và rốt cuộc họ lại không thể duy trì một cuộc trao đổi không gián đoạn với người bạn ngồi ngay đối diện mình.

Tôi cũng tìm hiểu được về tác động tiêu cực của hoạt động trực tuyến không kiểm soát đối với sức khỏe tâm lý. Khi chia sẻ với tôi, nhiều người đã nhấn mạnh đến khả năng của mạng xã hội trong việc thao túng tâm trạng của họ. Việc liên tục nhận được những thông tin mà bạn bè họ đã khéo léo tô vẽ và sắp đặt để mô tả về cuộc sống của mình khiến họ cảm thấy mình thật kém cỏi – đặc biệt là trong những giai đoạn tâm trạng của họ vốn đã không được tốt – còn đối với giới trẻ vì



thành niên, đó là một cách thức hiệu quả đến tàn nhẫn để bị khai trừ một cách công khai.

Ngoài ra, như đã thấy trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2016 cùng những hệ quả của nó, hoạt động trao đổi trực tuyến dường như càng đẩy nhanh người ta vào các trạng thái cực đoan gây ra những sự căng thẳng và kiệt quệ về mặt cảm xúc. Nhà triết học công nghệ Jaron Lanier đã lập luận rất thuyết phục rằng xét ở góc độ nào đó, sự hiện diện nổi bật của những cơn giận dữ trên mạng là một đặc điểm tất yếu, không thể tránh khỏi của chính bản thân thế giới mạng: Trên một thị trường mở với hàng hóa lưu thông là sự chú ý của người dùng, thì những cảm xúc u ám sẽ thu hút được nhiều sự quan tâm hơn so với những suy nghĩ tích cực và mang tính xây dựng. Đối với người dùng Internet liên tục, việc tiếp xúc thường xuyên với sự u ám này có thể trở thành nguyên nhân mang đến sự tiêu cực vắt kiệt cảm xúc của họ – một cái giá quá đắt đỏ mà nhiều người thậm chí còn không nhận ra rằng họ đang phải trả để có thể duy trì được sự kết nối không gián đoạn.

Việc khám phá được những mối lo ngại rất đáng giật mình này – từ hiện tượng lạm dụng thái quá tới mức nghiện ngập các công cụ trên, cho đến khả năng của chúng trong việc làm giảm quyền tự chủ, giảm sự hạnh phúc, khơi dậy những trực giác u ám, và gây phân tâm khỏi những hoạt động có giá trị hơn – đã khiến tôi nhận thức được mối quan hệ đáng lo ngại của nhiều

người với các công nghệ đang thống trị nền văn hóa của chúng ta. Nói cách khác, nó khiến tôi hiểu thấu hơn ẩn ý của Andrew Sullivan khi anh ta thán: “Trước kia tôi từng là một con người.”



Sau những cuộc trao đổi với các độc giả của mình, tôi đi đến chỗ tin rằng cần phải tìm hiểu sâu hơn về tác động của công nghệ đối với cuộc sống cá nhân của con người. Từ đó, tôi bắt đầu nghiên cứu và viết nghiêm túc hơn về chủ đề này, vừa cố gắng hiểu hơn về những sắc thái đa dạng của nó vừa cố gắng tìm kiếm ví dụ hiếm hoi về những người có thể đạt được giá trị lớn từ các công nghệ mới này mà không để mất quyền kiểm soát của mình<sup>1</sup>.

Một trong những điều đầu tiên tôi nhận ra được trong hành trình khám phá này là mối quan hệ giữa nền văn hóa của chúng ta với các công cụ đó còn thêm phần phức tạp ở chỗ chúng là sự pha trộn giữa cái hại với lợi ích. Điện thoại thông minh, internet không dây khắp nơi,

---

<sup>1</sup> Một số người cho rằng việc tôi không thể dựa vào trải nghiệm cá nhân sâu sắc trong khía cạnh này là một yếu tố gây cản trở lớn. Một trong những lời than phiền mà tôi hay gặp nhất mỗi khi tôi lên tiếng nói về những vấn đề này là: “Làm sao anh có thể chỉ trích mạng xã hội khi chưa từng sử dụng nó chứ?” Dĩ nhiên, họ có lý của họ, nhưng như tôi đã nhận ra từ năm 2016 khi mới bắt tay vào cuộc nghiên cứu này, vị thế người ngoài cuộc của tôi cũng có thể là một lợi thế. Bằng cách tiếp cận nền văn hóa công nghệ của chúng ta từ một góc nhìn mới mẻ, có lẽ tôi sẽ có khả năng phân biệt tốt hơn giữa giả định và sự thật, hay giữa việc sử dụng có ý nghĩa và sự thao túng. (Chú thích của tác giả – TG.)

các nền tảng số giúp kết nối hàng tỉ con người – đây quả thực là những bước tiến bộ rất đáng vinh danh! Rất ít nhà bình luận nghiêm túc nào lại cho rằng tốt hơn hết chúng ta nên lùi về thời đại công nghệ trước đây. Nhưng bên cạnh đó, người ta cũng đang mệt mỏi với cảm giác rằng họ đã trở thành nô lệ cho chính các thiết bị của mình. Thực tế này tạo ra một trạng thái cảm xúc hỗn độn, trong đó bạn vừa trân trọng việc mình có thể khám phá những bức ảnh tuyệt đẹp trên Instagram lại vừa lo lắng khi thấy ứng dụng này đang xâm nhập vào khoảnh khắc quý giá của bạn trong những buổi chiều mà trước đây bạn thường dành để chuyện trò với bạn bè hoặc đọc sách.

Trước những nan đề trên, câu trả lời phổ biến nhất là đưa ra những mẹo vặt khiêm tốn và dè dặt. Có lẽ nếu áp dụng nghi thức ngày lễ Sabbath<sup>1</sup> cho cuộc sống số, hoặc để điện thoại cách xa giường vào ban đêm, hay tắt chức năng thông báo và hạ quyết tâm tập trung đầu óc hơn nữa, thì bạn vẫn có thể tận hưởng tất cả những điều tốt đẹp đã thu hút bạn đến với các công nghệ mới này trong khi lại giảm thiểu được những khía cạnh tiêu cực của chúng. Tôi hiểu vì sao cách xử lý ôn hòa này lại có sức hấp dẫn đến thế, vì nó giúp bạn giải tỏa gánh nặng của việc phải đưa ra những quyết định khó khăn về cuộc

---

<sup>1</sup> Sabbath: Khái niệm trong Do Thái giáo hoặc một số tôn giáo khác, chỉ một ngày trong tuần, thường là ngày thứ Bảy, được dành riêng để nghỉ ngơi và cầu nguyện. (Chú thích của người dịch – ND.)

sống số của mình – bạn không cần phải từ bỏ bất kỳ thứ gì cả, không phải bỏ lỡ bất kỳ lợi ích nào cả, không phải gây bức mình cho bất kỳ người bạn nào cả, hay cũng không phải chịu đựng bất kỳ sự khó chịu nào cả.

Nhưng như chính những người đã và đang thử áp dụng các biện pháp vá vúi tạm thời này ngày càng nhận thấy rõ, bản thân ý chí, các mẹo vặt và sự quyết tâm mơ hồ là không đủ để kiểm soát sự xâm lược của các công nghệ mới vào đầu óc chúng ta. Lý do ở đây rất đơn giản: Tính gây nghiện trong thiết kế của các công nghệ mới và sức mạnh của những áp lực về mặt văn hóa hậu thuẫn cho chúng là quá lớn nên một lối giải quyết tạm bợ khó có thể hóa giải nổi. Trong quá trình tìm hiểu về chủ đề này, tôi đã dần đi đến chỗ tin tưởng rằng những gì bạn cần là một *triết lý sử dụng công nghệ* hoàn chỉnh và đầy đủ, bắt rễ từ những giá trị cơ bản mà bạn đề cao, đưa ra được câu trả lời rõ ràng cho những câu hỏi liên quan đến việc bạn nên sử dụng công cụ nào, sử dụng chúng như thế nào và, quan trọng không kém, nó phải giúp bạn đủ tự tin để phớt lờ mọi thứ khác.

Thực ra, có rất nhiều triết lý có thể thỏa mãn được các mục tiêu trên. Ở một đầu thái cực là những người Luddites kiểu mới<sup>1</sup>, họ ủng hộ việc quay lưng từ chối hầu hết các công nghệ mới. Ở đầu thái cực kia là những

---

<sup>1</sup> Luddité: Tổ chức bí mật của các công nhân ngành dệt may ở Anh trong thế kỷ 19, chủ trương đập phá các máy dệt vì lo sợ máy móc sẽ lấy mất công ăn việc làm của họ. (ND)

con người nhiệt tình của phong trào Tự Định Lượng<sup>1</sup>, họ cẩn thận lồng ghép các thiết bị kỹ thuật số vào tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của mình nhằm tối ưu hóa trải nghiệm sống. Tuy nhiên, trong số rất nhiều triết lý khác nhau mà tôi đã nghiên cứu, chỉ có một triết lý nổi trội hơn hẳn, có thể là câu trả lời xác đáng nhất cho những người muốn vượt lên khỏi tình trạng quá tải về công nghệ mà xã hội chúng ta đang mắc phải hiện nay. Tôi gọi đây là *chủ nghĩa tối giản số*, và nó vận dụng quan điểm *ít hơn có thể là nhiều hơn* vào mối quan hệ của chúng ta với các công cụ số.

Ý tưởng này không có gì là mới mẻ cả. Trước cả khi Henry David Thoreau<sup>2</sup> ra lời thúc giục: “Đơn giản, đơn giản, đơn giản,” thì Marcus Aurelius<sup>3</sup> đã đặt câu hỏi: “Các người đã thấy mình chỉ phải nhấc tay động chân rất ít là đã có thể sống một cuộc sống mãn nguyện và đáng kính trọng chưa?” Chủ nghĩa tối giản số chỉ đơn thuần là bước vận dụng tri thức kinh điển này vào vai trò của công nghệ trong cuộc sống hiện đại của chúng ta mà thôi. Tuy vậy, sự vận dụng đơn giản này lại có thể mang đến những tác động lớn lao. Trong cuốn sách này,

---

<sup>1</sup> Tự Định Lượng: Từ chỉ một hiện tượng văn hóa đang nổi lên trong thế giới hiện đại, những người theo trào lưu này tận dụng công nghệ để tự đo lường các chỉ số của cơ thể. Từ này cũng được dùng để chỉ cộng đồng những người sử dụng và các nhà chế tạo các công cụ tự đo lường như vậy. (ND)

<sup>2</sup> Henry David Thoreau (1817-1862): Nhà văn, nhà thơ, nhà sử học, nhà triết học... nổi tiếng người Mỹ. (ND)

<sup>3</sup> Marcus Aurelius (121-180 SCN): Một vị hoàng đế của La Mã, đồng thời là một triết gia theo CN Khắc kỷ rất nổi tiếng. (ND)

bạn sẽ gặp nhiều ví dụ cho thấy những người theo chủ nghĩa tối giản số đã mang lại cho cuộc sống của chính họ những sự thay đổi tích cực lớn đến thế nào bằng cách tiết giảm không khoan nhượng thời gian họ sử dụng trong không gian trực tuyến để tập trung vào một số lượng nhỏ các hoạt động có giá trị cao. Vì những người theo chủ nghĩa tối giản số dành thời gian kết nối mạng ít hơn hẳn so với những người đương thời khác, nên mọi người dễ tưởng rằng lối sống của họ là cực đoan, nhưng những người tối giản sẽ cho rằng quan điểm đó thật lạc hậu, bởi cái gọi là cực đoan ở đây là *tất cả những người khác* đang dành quá nhiều thời gian để nhìn chằm chằm vào màn hình máy tính hoặc điện thoại.

Những người tối giản đã rút ra một bài học: Chìa khóa để phát triển trong thế giới công nghệ cao hiện nay của chúng ta là hãy tiết giảm mạnh thời gian sử dụng công nghệ.



Mục đích của cuốn sách này là đưa ra những lập luận ủng hộ cho chủ nghĩa tối giản số, bao gồm một phần khai thác chi tiết về những câu hỏi của nó và vì sao nó lại có hiệu quả, tiếp đến là phần hướng dẫn cách áp dụng triết lý này vào cuộc sống nếu bạn quyết định lựa chọn nó.

Để thực hiện mục tiêu trên, tôi chia cuốn sách làm hai phần. Ở phần 1, tôi mô tả về các nền tảng triết lý của chủ nghĩa tối giản số, mà bắt đầu là phần tìm hiểu

sâu về các yếu tố đang khiến cho cuộc sống số của rất nhiều người ngày càng trở nên không thể chịu đựng nổi, tiếp đó tôi sẽ chuyển sang bàn chi tiết về triết lý của chủ nghĩa tối giản số, trong đó bao gồm phần biện luận giải thích vì sao nó lại là giải pháp đúng đắn cho những vấn đề này.

Kết thúc phần 1 là phần gợi ý của tôi về phương pháp vận dụng triết lý này: đơn giản hóa cuộc sống số. Như tôi vừa trình bày, cần phải có hành động triệt để mới có thể biến đổi tận gốc mối quan hệ giữa bạn với công nghệ. Phương pháp đơn giản hóa cuộc sống số sẽ giúp bạn thực hiện được hành động triệt để này.

Với quy trình này, bạn sẽ phải tránh xa các hoạt động trực tuyến không bắt buộc trong vòng 30 ngày. Trong giai đoạn này, bạn sẽ cai dần các chu kỳ nghiện mà nhiều công cụ số có thể gây ra, và bắt đầu khám phá lại các hoạt động phi trực tuyến có thể mang lại cho bạn sự thỏa mãn ở tầng sâu hơn. Đích thân bạn sẽ thực hiện những hoạt động như đi dạo, trò chuyện cùng bạn bè, hòa mình với cộng đồng, đọc sách, và ngắm mây trời bay. Quan trọng nhất, sự đơn giản hóa này tạo không gian để bạn điều chỉnh và hoàn thiện dần sự hiểu biết về những điều mà bạn trân trọng nhất. Vào cuối giai đoạn 30 ngày, bạn sẽ cẩn thận lựa chọn ra một số lượng nhỏ các hoạt động trực tuyến mà bạn cho rằng sẽ mang lại lợi ích lớn lao cho những điều mà bạn trân trọng đó. Tiếp theo, bạn sẽ nỗ lực để đưa những hoạt động có chủ

ý đó trở thành phần cốt lõi trong cuộc sống trực tuyến của mình – bỏ lại đằng sau hầu hết những hành vi gây phân tâm từng chẻ vụn thời gian và lôi kéo sự chú ý của bạn. Quy trình đơn giản hóa này đóng vai trò của một nút khởi động lại: Ở đầu quy trình, bạn là một kẻ ôm đồm mệt mỏi, và kết thúc quy trình, bạn trở thành một người tối giản với đầy đủ sự nhận thức rõ ràng về những việc mình làm.

Ở chương cuối cùng của phần 1, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách triển khai quy trình đơn giản hóa cuộc sống số. Nội dung của chương này được xây dựng chủ yếu dựa trên một thí nghiệm mà tôi đã thực hiện từ đầu mùa đông năm 2018, trong đó 1.600 người đã đồng ý triển khai quy trình đơn giản hóa cuộc sống số dưới sự hướng dẫn của tôi, và sau đó báo cáo lại kết quả. Bạn sẽ được nghe kể về trải nghiệm của những người này và tìm hiểu về những cách làm phát huy hiệu quả đối với họ; bên cạnh đó, họ cũng chia sẻ về những cái bẫy mà họ gặp phải để bạn tránh.

Phần hai của cuốn sách bàn kỹ hơn về một số ý tưởng có thể giúp bạn xây dựng một lối sống tối giản số bền vững. Trong những chương này, tôi sẽ trình bày về những vấn đề như tầm quan trọng của sự cách ly và nhu cầu kiến tạo những hoạt động giải trí chất lượng cao để thay thế cho khoảng thời gian sử dụng các thiết bị kỹ thuật số một cách vô thức như hiện nay. Tôi dám khẳng định và bảo vệ cho một lời tuyên bố có lẽ sẽ gây



nhiều tranh cãi rằng các mối quan hệ của bạn sẽ được *củng cố* hơn nếu bạn dừng bấm nút “Thích” hay để lại những lời bình luận ở các bài đăng trên mạng xã hội. Ngoài ra, tôi cũng đưa ra cái nhìn của người trong cuộc về phong trào đấu tranh vì sự chú ý – một phong trào được tổ chức với phương thức khá thoải mái bao gồm những người sử dụng các công cụ công nghệ cao và áp dụng các quy trình sử dụng công cụ nghiêm ngặt để vừa tận dụng được giá trị của các sản phẩm vốn được thiết kế để thu hút sự chú ý của người dùng lại vừa tránh trở thành nạn nhân của chúng.

Mỗi chương ở phần 2 đều kết thúc bằng một danh sách các *gợi ý thiết thực*, bao gồm các chiến thuật hiệu quả nhằm giúp bạn bắt tay vào thực hiện những ý tưởng đã nêu trong chương. Trên cương vị là một người mới tiếp nhận chủ nghĩa tối giản số, bạn có thể coi danh sách các gợi ý này ở phần 2 là bộ công cụ nhằm hỗ trợ bạn trên hành trình xây dựng một lối sống tối giản, phù hợp với trường hợp riêng của bạn.



Trong tác phẩm kinh điển *Walden* (Một hình sống trong rừng), câu nói sau đây của Thoreau thường được người ta nhớ đến: “Phần lớn con người đều sống trong sự tuyệt vọng lặng lẽ.” Tuy nhiên, người ta lại ít nhớ đến câu đáp trả đầy tinh thần lạc quan ở ngay đoạn sau:

Họ thực lòng cho rằng không còn sự lựa chọn nào cả. Nhưng những người tinh táo và có suy nghĩ lành

manh vẫn luôn nhớ rằng mặt trời bao giờ cũng mọc.  
Không bao giờ là quá muộn để từ bỏ những thiên  
kiến của chúng ta.

Mối quan hệ hiện nay của chúng ta với các công nghệ của thế giới siêu kết nối là không bền vững, và nó đưa chúng ta tiến lại gần hơn sự tuyệt vọng lạnh lẽ mà Thoreau đã quan sát thấy từ nhiều năm trước. Nhưng như Thoreau nhắc nhở chúng ta, “mặt trời bao giờ cũng mọc” và chúng ta vẫn có khả năng thay đổi tình hình này.

Tuy nhiên, để tạo được sự thay đổi đó, chúng ta không thể thụ động bỏ mặc cho một mớ chằng chịt các công cụ, chương trình giải trí và những yếu tố gây phân tâm mà kỷ nguyên internet mang lại nắm quyền điều khiển cách chúng ta sử dụng thời gian hay chi phối những cảm xúc của chúng ta. Thay vào đó, chúng ta phải chủ động áp dụng các biện pháp nhằm khai thác điểm tốt của các công nghệ này đồng thời tránh trở thành nạn nhân cho những mặt tiêu cực của chúng. Chúng ta phải tự trang bị cho mình một triết lý giúp đặt những khao khát và giá trị mà chúng ta hằng trân trọng trở về vị trí thuyền trưởng để lèo lái cuộc sống thường nhật của mình, loại bỏ sự ảnh hưởng mang tính thống trị của những ý thích bốc đồng nguyên thủy và các mô hình kinh doanh của Thung lũng Silicon; một triết lý biết chấp nhận những công nghệ mới, nhưng sẵn sàng quay lưng từ chối nếu như cái giá phải trả là sự phi nhân

hóa mà tác giả Andrew Sullivan đã cảnh báo; một triết lý ưu tiên ý nghĩa lâu dài hơn sự thỏa mãn ngắn ngủi thoáng qua.

Nói cách khác là một triết lý giống như chủ nghĩa tối giản số.



# PHẦN 1

## Các nền tảng







# MỘT CUỘC CHẠY ĐUA VỮ TRANG KHÔNG CẦN SỨC

## CHÚNG TA KHÔNG CHỦ ĐỘNG CHÀO ĐÓN CUỘC SỐNG MỚI

Tôi vẫn nhớ lần đầu tiên tôi biết đến Facebook. Khi đó là mùa xuân năm 2004, tôi đang học năm thứ ba đại học và bắt đầu nhận thấy ngày càng nhiều bạn bè mình nói về một website tên là thefacebook.com. Người đầu tiên cho tôi xem một hồ sơ cá nhân trên Facebook trông như thế nào là Julie, bạn gái tôi khi ấy, và bây giờ đang là vợ tôi.

“Ấn tượng của em khi đó là nó hết sức mới mẻ,” cô ấy tâm sự với tôi gần đây như vậy. “Người ta quảng bá rằng đó là phiên bản ảo của cuốn kỷ yếu lưu giữ ảnh chụp các tân sinh viên, là công cụ mà chúng ta có thể sử dụng để tìm kiếm bạn trai hoặc bạn gái của những người mà chúng ta biết.”

Từ khóa trong trí nhớ của cô ấy về Facebook là *mới mẻ*. Facebook không xuất hiện trong thế giới của chúng ta với lời hứa hẹn sẽ làm biến đổi một cách triệt để những nhịp điệu quen thuộc trong đời sống xã hội và đời sống dân sự của chúng ta; nó chỉ là một trò gây phân tâm giữa vô vàn trò gây phân tâm khác. Vào mùa thu năm 2004, những người tôi quen biết có đăng ký sử dụng thefacebook.com chắc chắn phần lớn đều dành thời gian chơi Snood (một trò giải đố rất thịnh hành) hơn là ngồi chỉnh sửa gọt giũa cho hồ sơ cá nhân trên Facebook hay chọc bạn bè trong thế giới ảo.

“Facebook khi ấy rất thú vị,” Julie tóm tắt lại, “nhưng chắc chắn nó không phải là thứ mà chúng ta sẵn sàng dành lượng thời gian đáng kể vào đó.”

Thế rồi ba năm sau, Apple ra mắt iPhone, mở ra cuộc cách mạng về điện thoại di động. Tuy nhiên, nhiều người quên rằng cuộc “cách mạng” nguyên thủy mà thiết bị này hứa hẹn ban đầu cũng ở quy mô khiêm tốn hơn nhiều so với tác động mà nó tạo ra. Trong thời điểm hiện tại, điện thoại thông minh đã tái định hình trải nghiệm của con người về thế giới bằng cách tạo sự kết nối liên tục với một ma trận luôn ồn ào với những cuộc trao đổi và những yếu tố gây phân tâm. Tháng Một năm 2007, khi Steve Jobs tiết lộ về chiếc iPhone trong buổi giới thiệu sản phẩm đã trở thành huyền thoại, tầm nhìn mà ông đưa ra ít đồ sộ hơn nhiều.



Một trong những đặc điểm hấp dẫn chủ đạo của chiếc iPhone ban đầu là nó tích hợp thiết bị nghe nhạc iPod cũng của Apple với điện thoại di động, giúp bạn không phải mang trong túi một lúc hai thiết bị riêng biệt. (Dĩ nhiên, đây là những ấn tượng tôi còn giữ lại được về thời điểm đó, khi tôi hình dung đến những lợi ích của chiếc iPhone lúc nó mới được ra mắt.) Do vậy, khi Jobs đứng trên sân khấu để giới thiệu về chiếc iPhone, ông đã dành 8 phút đầu tiên để mô tả về những đặc điểm của nó ở góc độ một thiết bị truyền thông, và ông kết luận: “Đây là chiếc iPod tuyệt vời nhất mà chúng tôi từng làm ra!”

Một đặc điểm hấp dẫn chủ đạo khác của thiết bị này vào thời điểm nó mới ra mắt là cải thiện trải nghiệm gọi điện theo nhiều cách khác nhau. Một tin tức gây xôn xao khi ấy là Apple buộc hãng viễn thông AT&T mở hệ thống thư thoại để chiếc iPhone có giao diện đẹp hơn. Trên sân khấu, Jobs thể hiện rõ niềm thích thú trước sự đơn giản trong thiết kế, để bạn có thể dùng tay lướt dọc danh bạ trong máy, và trước ý tưởng thiên tài thay thế nút bấm nhựa cố định bằng bàn phím cảm ứng trên màn hình.

“Ứng dụng tuyệt vời nhất là ứng dụng thực hiện cuộc gọi,” Jobs hào hứng nói trong tiếng vỗ tay rào rào của khán giả. Phải từ phút thứ 33 trở đi trong màn ra mắt chiếc iPhone nổi tiếng đó, ông mới bắt đầu nói đến những đặc điểm cải tiến như nhắn tin và khả năng kết

nổi internet, hai đặc điểm được sử dụng phổ biến nhất hiện nay cho các thiết bị này.

Để xác nhận rằng tầm nhìn hạn chế này không phải lỗi soạn thảo nội dung thuyết trình cho Jobs, tôi liên hệ với Andy Grignon, một trong những thành viên trong đội thiết kế chiếc iPhone đầu tiên. “Sản phẩm này được coi là chiếc máy nghe nhạc iPod nhưng có khả năng thực hiện cuộc gọi,” ông khẳng định. “Sứ mệnh cốt lõi mà chúng tôi theo đuổi là thiết kế một chiếc máy vừa biết chơi nhạc vừa có thể thực hiện cuộc gọi.” Grignon cũng chia sẻ với chúng tôi rằng thoát đầu, Steve Jobs phủ quyết ý tưởng đưa chiếc iPhone trở thành một chiếc máy vi tính di động đa năng, có thể chạy nhiều ứng dụng bên thứ ba khác nhau. “Ngay khi chúng ta cho phép gã lập trình viên ngu ngốc nào đó viết vài dòng mã lệnh để tạo ứng dụng rồi làm hỏng máy, khi đó họ sẽ muốn gọi điện cho tổng đài 911,” Jobs từng nói với Grignon như vậy.

Khi chiếc iPhone lần đầu được tung ra thị trường vào năm 2007, khi đó chưa hề xuất hiện Cửa hàng Ứng dụng nào cả, chưa có ứng dụng thông báo trên mạng xã hội, cũng chưa ai có thói quen chụp nhanh một bức ảnh rồi lập tức đăng tải lên Instagram, và không có lý do gì để vừa ăn tiệc tối vừa thi thoảng lại lén liếc nhìn xuống dưới mặt bàn – và chuyện này là hoàn toàn ổn đối với Steve Jobs cũng như với hàng triệu người đã hào hứng mua chiếc điện thoại thông minh đầu tiên của

mình trong giai đoạn đó. Cũng giống như trường hợp của những người đầu tiên chào đón Facebook, không mấy ai dự đoán được rằng mối quan hệ của chúng ta với thứ công cụ mới bóng bẩy này lại biến đổi nhanh chóng đến vậy trong những năm tiếp theo.

Bây giờ thì người ta đã thừa nhận rộng rãi rằng các công nghệ mới như mạng xã hội và điện thoại thông minh đã ảnh hưởng sâu sắc đến lối sống của con người trong thế kỷ 21. Có muôn vàn cách khác nhau để mô tả sự thay đổi này. Tôi nghĩ nhà phê bình xã hội Laurence Scott đã có cách diễn giải khá hay khi ông mô tả rằng sự tồn tại siêu kết nối này là sự tồn tại mà trong đó “một khoảnh khắc có thể trở nên tẻ nhạt một cách kỳ lạ nếu nó chỉ tồn tại độc lập.”

Tuy nhiên, điểm trọng yếu trong những quan sát trên là nó nhấn mạnh điều mà nhiều người đã lãng quên: Những thay đổi sâu sắc và quy mô này diễn ra hoàn toàn bất ngờ và chúng ta không có sự chuẩn bị nào để đối phó với chúng. Một sinh viên năm thứ ba đại học khi lập tài khoản trên thefacebook.com vào năm 2004 ngày ấy để tìm kiếm và giữ mối liên lạc với các bạn học cùng lớp có lẽ đã không dự đoán được rằng trong tương lai, một người dùng internet trung bình sẽ dành khoảng 2 giờ *mỗi ngày* trên mạng xã hội và các dịch vụ nhắn tin liên quan, riêng gần một nửa số thời gian đó là dành cho những sản phẩm của Facebook. Tương tự, những người đầu tiên mua iPhone năm 2007 vì những ứng dụng âm

nhạc của nó hẳn sẽ bớt hào hứng hơn nếu có người nói với họ rằng trong vòng một thập niên sau đó, họ sẽ bắt buộc phải mở máy tới 85 lần mỗi ngày – đây là “đặc điểm” mà chúng ta biết rằng Steve Jobs chưa từng nghĩ đến khi ông chuẩn bị nội dung cho màn ra mắt iPhone nổi tiếng của mình.

Những thay đổi này tìm đến một cách lặng lẽ nhưng nhanh chóng, không để chúng ta kịp có cơ hội nhảy lùi lại và hỏi *chúng ta thực sự mong muốn gì* từ những tiến bộ nhanh đến chóng mặt như vậy trong một thập niên qua. Chúng ta đưa công nghệ mới vào bên lề cuộc sống của mình vì những lý do vật vãn, để rồi một sớm tinh giãc mới phát hiện ra rằng chúng đã xâm thực vào phần cốt lõi trong cuộc sống thường nhật của mình. Nói cách khác, chúng ta không chủ động chào đón thế giới số mà mình đang sống hiện nay; dường như chúng ta bị vấp vào nó rồi sa lầy ở đó.

Sự khác biệt vi tế này thường không được đề cập đến trong những cuộc trao đổi xoay quanh các công cụ mới trên. Theo kinh nghiệm của tôi, khi những mối lo ngại về ảnh hưởng tiêu cực của công nghệ mới được đưa ra bàn luận và mổ xẻ, những người ủng hộ công nghệ thường nhanh chóng phản công lại bằng cách xoáy sâu vào tính hữu dụng của chúng – chẳng hạn, họ chỉ ra trường hợp về một nghệ sĩ khốn khó đột nhiên tìm được khán giả

mến mộ các tác phẩm của mình<sup>1</sup> thông qua mạng xã hội, hay ứng dụng gọi video và nhắn tin WhatsApp giúp một người lính xa nhà giữ liên lạc được với gia đình. Sau đó, họ đi đến kết luận rằng không thể phán những công nghệ này là vô dụng để loại bỏ chúng – và sau những lập luận kiểu này, cuộc tranh luận thường kết thúc.

Những người ủng hộ công nghệ không sai khi nói như vậy, nhưng họ nói không đúng vấn đề. Tính hữu dụng của các công cụ này không phải là lý do khiến chúng ta ngày càng trở nên cảnh giác với chúng. Chẳng hạn, nếu bạn hỏi bất kỳ người nào đang sử dụng mạng xã hội rằng vì sao họ lại sử dụng Facebook, hay Instagram, hay Twitter, thì chắc chắn họ có thể đưa ra những câu trả lời rất hợp tình hợp lý. Mỗi công cụ này có lẽ đều mang lại cho họ điều gì đó hữu ích mà họ khó có thể tìm thấy ở nơi khác, chẳng hạn: ngắm những tấm ảnh chụp từng ngày lớn khôn của đứa cháu con nhà chị gái, hay dùng dấu thăng để theo dõi những diễn biến của một phong trào.

---

<sup>1</sup> Đây là trường hợp mà chính tôi đã chứng kiến. Mùa thu năm 2016, tôi tham gia vào một chương trình trò chuyện phát sóng toàn quốc của đài CBC ở Canada để chia sẻ về một chuyên mục mà tôi phụ trách ở tờ *New York Times*, trong đó tôi đặt ra những câu hỏi về lợi ích của mạng xã hội đối với con đường phát triển sự nghiệp của mọi người. Ngay khi mở đầu chương trình, người dẫn chương trình đã khiến tôi ngạc nhiên khi mang đến trường quay một vị khách mời khác mà chưa thông báo trước cho tôi. Vị khách này là một nghệ sĩ chuyên quảng bá các tác phẩm của mình qua mạng xã hội. Điều hài hước nằm ở chỗ, buổi trao đổi vừa diễn ra được một lúc thì vị nghệ sĩ bất ngờ thừa nhận rằng chính bản thân ông cũng đang cảm thấy mạng xã hội là yếu tố gây phân tâm rất lớn, và ông đang phải tránh xa nó để làm việc. (TG)

Khó có thể nhận ra căn nguyên khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái với công nghệ nếu chỉ nhìn vào những trường hợp đơn lẻ như vậy, nhưng chúng ta sẽ nhìn thấy nó hiển hiện một cách rõ ràng khi nhìn vào một thực tế rộng hơn là các công nghệ này, ở cấp độ toàn thể, đã mở rộng vai trò của chúng như thế nào so với xuất phát điểm khiêm nhường của chúng vào thời chúng ta mới tiếp nhận. Chúng đang ngày càng nắm chắc quyền kiểm soát và định hướng các hành vi và cảm xúc của chúng ta, rồi bằng cách nào đó, chúng còn buộc chúng ta phải sử dụng chúng quá đà, vượt ngoài ranh giới của một mối quan hệ lành mạnh, thường là dựa trên sự hy sinh các hoạt động khác mà chúng ta cảm thấy có giá trị hơn. Nói cách khác, điều khiến chúng ta không thoải mái là cảm giác *mất quyền kiểm soát* – một cảm giác được thể hiện dưới hàng chục hình hài khác nhau trong cuộc sống thường nhật – chẳng hạn, khi chúng ta tắt nguồn điện thoại trong lúc tắm cho con, hay không thể tận hưởng trọn vẹn một khoảnh khắc vì nỗi thúc giục không biết từ đâu xuất hiện, buộc chúng ta phải mở máy ra để ghi hình lại cho các khán giả trực tuyến xem cùng.

Vậy đây, vấn đề không phải là sự hữu dụng, vấn đề là quyền tự trị.

Dĩ nhiên, câu hỏi hiển nhiên tiếp theo sẽ là làm sao chúng ta lại tự đẩy mình vào vũng lầy này? Theo kinh

nghiệm của tôi, phần lớn những người cảm thấy loay hoay và chật vật khi ứng xử với cuộc sống trực tuyến của mình không phải do họ ngu ngốc hay thiếu ý chí. Thực ra, đó đều là những người thành công trong công việc, những sinh viên có chí tiến thủ, những bậc phụ huynh giàu tình yêu thương; họ biết cách tổ chức cuộc sống và luôn theo đuổi những mục tiêu nhiều thách thức. Thế nhưng không hiểu vì sao các ứng dụng và website phía sau màn hình điện thoại và máy tính bảng đang thi nhau mời gọi và mê hoặc người dùng kia lại trở thành thứ cám dỗ duy nhất họ không thể vượt qua được trong khi vẫn có thể khuếch từ rất nhiều cám dỗ khác vẫn xuất hiện hằng ngày trong cuộc sống, và chúng đã vươn khỏi vai trò ban đầu của mình một cách đầy đe dọa.

Phần lớn câu trả lời cho câu hỏi trên nằm ở thực tế rằng nhiều công cụ mới này thực ra không vô tội như vẻ ngoài của chúng. Người ta không khuất phục trước màn hình điện thoại vì họ lười biếng, mà bởi hàng tỉ đô-la đã được đầu tư để bảo đảm rằng họ sẽ bị khuất phục như vậy. Ở phần trước, tôi có nói rằng dường như chúng ta đã vấp vào một cuộc sống số mà bản thân không chủ động theo đuổi. Như tôi sẽ lập luận ở phần tiếp theo, chính xác hơn thì phải nói là chúng ta *bị đẩy* vào cuộc sống đó, mà người đẩy ở đây là các công ty sản xuất thiết bị công nghệ cao và các tập đoàn khổng lồ trên thị

trường kinh doanh sự chú ý<sup>1</sup> – chính các công ty này đã đánh hơi được mùi tiền trong một nền văn hóa bị thống trị bởi các loại thiết bị và ứng dụng.

## **NHỮNG NGƯỜI NÔNG DÂN TRỒNG CÂY THUỐC LÁ MẶC ÁO PHÔNG**

Bill Maher<sup>2</sup> kết thúc mọi tập trong chương trình trò chuyện hàng tuần *Real Time* (tạm dịch: Thời gian thực) trên đài HBO bằng một màn độc thoại. Chương trình này thường bàn đến các vấn đề chính trị. Tuy nhiên, trong tập phát sóng ngày 12 tháng Năm năm 2017, Maher đã phá thông lệ khi anh nhìn vào camera và nói:

Đã đến lúc các ông trùm mạng xã hội phải dừng vờ rằng họ là những vị thần thân thiện và một sách, chỉ mong muốn xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn và thừa nhận rằng họ chỉ là những người nông dân trồng cây thuốc lá mặc áo phông, đang tìm cách bán một sản phẩm gây nghiện cho lũ trẻ. Bởi vì, chúng ta hãy dừng cảm thừa nhận đi nào, ngồi đếm số lượt “Thích” đang là một loại cần sa mới.

---

<sup>1</sup> Nền kinh tế kinh doanh sự chú ý (attention economy): Thuật ngữ chỉ thị trường coi sự chú ý của con người là một loại hàng hóa hiếm, và vận dụng lý thuyết kinh tế vào giải quyết nhiều vấn đề liên quan đến việc quản lý thông tin. (ND)

<sup>2</sup> Bill Maher (sinh năm 1979): Diễn viên hài, nhà bình luận chính trị, và người dẫn chương trình của Mỹ. (ND)



Mối quan tâm của Maher đối với mạng xã hội bắt nguồn từ một tập trong chương trình *60 Minutes* (tạm dịch: 60 phút) phát sóng khoảng một tháng trước đó. Tập này mang tựa đề “Khai thác não bộ”, mở đầu bằng cảnh Anderson Cooper<sup>1</sup> phỏng vấn một kỹ sư tóc đỏ, vóc người thanh tú, với bộ râu được chăm chút cẩn thận theo mốt đang thịnh hành trong cộng đồng các chàng trai ở Thung lũng Silicon. Tên anh là Tristan Harris, từng là nhà sáng lập công ty khởi nghiệp và cựu kỹ sư của Google nhưng sau đó từ bỏ con đường đã trở nên quá quen thuộc trong thế giới công nghệ để trở thành một thứ hiếm hoi hơn rất nhiều trong thế giới khép kín đó: người tố giác.

“Thứ này là một loại máy đánh bạc,” Harris nói ngay ở phần đầu của cuộc phỏng vấn trên, tay anh giơ lên chiếc điện thoại thông minh của mình.

“Vì sao nó lại là máy đánh bạc?” Cooper hỏi.

“Mỗi lần mở điện thoại ra xem, nghĩa là tôi đang đánh cược với chiếc máy đánh bạc này để xem *Tôi sẽ nhận được gì?*” Harris trả lời. “Các công ty công nghệ còn soạn ra cả một danh sách dài các kỹ thuật nhằm khiến bạn phải sử dụng điện thoại càng lâu càng tốt.”

“Vậy Thung lũng Silicon đang lập trình các ứng dụng hay họ đang lập trình con người?” Cooper hỏi.

---

<sup>1</sup> Anderson Cooper (sinh năm 1967): Nhà báo, người dẫn chương trình, tác giả người Mỹ. (ND)

“Họ đang lập trình con người,” Harris trả lời. “Người ta vẫn luôn nói rằng công nghệ là trung lập, và rằng việc quyết định cách thức sử dụng công nghệ như thế nào là quyền của chúng ta. Nhưng không phải thế.”

“Công nghệ không trung lập ư?” Cooper xen ngang.

“Không hề. Họ muốn bạn phải sử dụng công nghệ theo cách mà họ đặt ra và sử dụng nó trong thời gian thật lâu. Bởi vì có thế họ mới kiếm được tiền.”

Khi xem chương trình này, Bill Maher nhận thấy rằng cuộc phỏng vấn mang một nét gì đó rất quen thuộc. Sau khi chiếu đoạn trích cuộc phỏng vấn trên giữa Harris và Cooper cho các khán giả của mình ở kênh HBO xem, Maher hỏi: “Tôi đã nghe chuyện này ở đâu rồi nhỉ?” Sau đó, ông chuyển sang cuộc phỏng vấn nổi tiếng năm 1995 của Mike Wallace với Jeffrey Wigand – người tố giác từng xác nhận trước cả thế giới điều mà nhiều người vốn đã nghi ngờ từ lâu: các tập đoàn sản xuất thuốc lá đã cố tình tăng tính gây nghiện cho các loại thuốc lá.

“Philip Morris chỉ muốn chiếc phổi của bạn,” Maher kết luận. “Cửa hàng Ứng dụng muốn linh hồn bạn.”



Việc Harris lột xác trở thành người tố giác là hiện tượng khác thường phần vì cuộc sống của anh trong giai đoạn trước đó hoàn toàn bình thường theo các tiêu chuẩn của Thung lũng Silicon. Harris, vào thời điểm tôi đang viết

những dòng này anh ở giữa độ tuổi 30, lớn lên ở Vùng Vịnh. Giống nhiều kỹ sư khác, quãng thời gian trưởng thành của cậu bé Harris là những ngày miệt mài tìm cách xâm nhập vào bên trong chiếc máy tính Macintosh của mình và cặm cụi viết những dòng mã lệnh. Sau đó, anh theo học ở Đại học Stanford, chuyên ngành khoa học máy tính, và sau tốt nghiệp lại tiếp tục chương trình đào tạo thạc sĩ, làm việc ở Phòng Thí nghiệm Công nghệ Thuyết phục nổi tiếng của nhà nghiên cứu BJ Fogg – hoạt động chính của phòng thí nghiệm này là khám phá những cách thức sử dụng công nghệ để thay đổi cách mọi người suy nghĩ và hành động. Ở Thung lũng Silicon, Fogg được mệnh danh là “nhà sản xuất triệu phú,” một danh xưng ngụ ý rằng nhiều người đã tìm đến phòng thí nghiệm của ông, sau đó vận dụng những kiến thức họ học được ở đó để gây dựng lên những công ty khởi nghiệp công nghệ thành công (trong số này có nhiều người có tầm nhìn xa trông rộng trong lĩnh vực dot-com, chẳng hạn nhà đồng sáng lập mạng xã hội Instagram, Mike Krieger). Theo con đường phát triển quen thuộc này, Harris được trang bị đầy đủ kiến thức về nghệ thuật tương tác điều khiển tâm trí người, nhưng sau đó anh đột ngột bỏ dở chương trình đào tạo thạc sĩ và thành lập Apture, một công ty khởi nghiệp công nghệ cung cấp ứng dụng hiển thị của sổ giới thiệu các thông tin thú vị nhằm khiến khách truy cập dành thêm thời gian trên các website.

Năm 2011, Google mua lại Aapture, và Harris được điều chuyển về làm việc trong tổ phụ trách Gmail. Ở đây, trong quá trình làm việc với các sản phẩm có thể tác động đến hành vi của hàng trăm triệu người, Harris dần dần cảm thấy lo ngại. Sau một trải nghiệm để đòi ở Burning Man<sup>1</sup>, Harris viết một bản tuyên ngôn bằng PowerPoint dài 144 slide và đặt tên là “Lời kêu gọi giảm thiểu việc sử dụng các kỹ thuật gây phân tâm và tôn trọng sự chú ý của người dùng.” Harris gửi bản tuyên ngôn này cho một nhóm nhỏ bạn bè ở Google, và nó nhanh chóng được lan truyền tới hàng nghìn nhân viên trong công ty này, trong đó có cả nhà đồng sáng lập công ty là Larry Page, và ông gọi anh tới để bàn riêng về các ý tưởng táo bạo trong đó. Page bổ nhiệm Harris vào vị trí mà ông mới nghĩ ra, “triết gia sản phẩm.”

Nhưng sau đó, mọi chuyện đâu lại vào đấy. Trong một bài giới thiệu chân dung năm 2016 đăng tải trên tạp chí *Atlantic*, Harris cho rằng sở dĩ không có nhiều thay đổi là do “sức ỳ” của tổ chức và thiếu sự rõ ràng về nội dung công việc của anh. Dĩ nhiên, lực ma sát lớn nhất ở đây đơn giản hơn nhiều: Giảm thiểu yếu tố gây phân tâm và tôn trọng sự chú ý của người dùng sẽ làm giảm doanh thu cho công ty. Khiến người dùng nghiện sản phẩm là điều quan trọng – đây là điều mà Harris giờ đây đã công nhận khi anh phát biểu rằng nền kinh tế

---

<sup>1</sup> Burning Man: Một sự kiện thường niên được tổ chức ở miền tây nước Mỹ, với hoạt động chính là khai thác các hình thức tự thể hiện bản thân đa dạng thông qua nghệ thuật. (ND)

kinh doanh sự chú ý đã đẩy các công ty như Google vào một “cuộc đua tới tận cùng của thân não”.

Vì thế, Harris quyết định rời bỏ Google và thành lập một công ty phi lợi nhuận mang tên Time Well Spent với sứ mệnh yêu cầu thứ công nghệ “phục vụ cho chúng ta, chứ không phải nhằm mục đích quảng cáo,” và anh lên tiếng cảnh báo cho công chúng về việc các công ty công nghệ đang tìm mọi cách để “bắt cóc” tâm trí của mọi người.

Ở Washington, D.C., nơi tôi sinh sống, ai cũng biết rằng những vụ bê bối chính trị lớn nhất đều là những vụ xác minh một thực tế tiêu cực mà hầu hết mọi người đều đã bán tín bán nghi. Hiện tượng này có lẽ góp phần lý giải cho bầu không khí xôn xao đón nhận những thông tin nội bộ mà Harris tiết lộ. Không lâu sau bài phỏng vấn trên, anh trở thành gương mặt trang bìa của tạp chí *Atlantic*, được phỏng vấn trong các chương trình trò chuyện *60 Minutes* và *PBS NewsHour*, ngoài ra còn được mời làm diễn giả của TED<sup>1</sup>. Suốt nhiều năm, những người lên tiếng cảnh báo về xu hướng con người ngày càng trở thành nô lệ cho điện thoại thông minh đều bị coi là những kẻ bi quan. Nhưng rồi Harris xuất hiện và xác nhận đúng điều mà nhiều người ngày càng ngỡ ngàng là đúng: Các ứng dụng và website bóng bẩy đẹp

---

TED: Tổ chức truyền thông đại chúng, chuyên tổ chức các buổi hội thảo và nói chuyện quảng bá những ý tưởng hay về nhiều chủ đề, từ khoa học, văn hóa, nghệ thuật, cho đến công nghệ và giải trí. (ND)

để đó không phải là món quà tặng từ “những vị thần thân thiện và một sách, chỉ mong muốn xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn,” theo lời của Bill Maher. Trên thực tế, chúng được thiết kế để trở thành chiếc máy đánh bạc bỏ túi.

Harris đã can đảm lên tiếng cảnh báo về những mối nguy hiểm tiềm tàng trong các thiết bị mà chúng ta sử dụng. Tuy nhiên, nếu muốn ngăn chặn những hiệu ứng tệ nhất của chúng, chúng ta cần phải hiểu rõ hơn vì sao chúng lại có thể dễ dàng phá hủy những ý định tốt đẹp nhất mà chúng ta dành cho cuộc sống của mình đến như vậy. Thật may mắn, chúng ta đã có sẵn một người dẫn đường trên hành trình chinh phục mục tiêu trên. Cùng thời điểm những năm Harris vật lộn với tác động về mặt đạo đức của công nghệ gây nghiện, một giảng viên marketing trẻ tuổi ở Đại học New York cũng mày mò tìm hiểu cách thức vận hành của thứ công nghệ gây nghiện này.



Trước năm 2013, Adam Alter chưa có ý định lấy công nghệ làm đề tài nghiên cứu. Vốn là giảng viên chuyên ngành kinh doanh sở hữu tám bằng tiến sĩ chuyên ngành tâm lý xã hội ở trường Đại học Princeton, Alter nghiên cứu vấn đề khá rộng, liên quan đến việc tìm hiểu tác động của các đặc điểm ở thế giới xung quanh đối với suy nghĩ và hành vi của con người.

Chẳng hạn, trong luận văn tiến sĩ của mình, Alter nghiên cứu về tác động của những mối liên hệ ngẫu nhiên giữa con người với con người đối với cảm nhận của họ về nhau. “Nếu bạn phát hiện ra rằng ngày sinh nhật của mình trùng với ngày sinh nhật của một người làm điều gì đó tồi tệ,” Alter giải thích với tôi, “thì bạn sẽ càng ghét họ thậm tệ hơn so với khi chưa biết thông tin đó.”

Cuốn sách đầu tiên của anh, *Drunk Tank Pink* (tạm dịch: Nhà tù màu hồng), liệt kê rất nhiều trường hợp tương tự, trong đó những yếu tố nhỏ nhất ở trường xung quanh có thể tạo ra những sự thay đổi lớn trong hành vi của chúng ta. Chẳng hạn, tựa đề cuốn sách ám chỉ đến một nghiên cứu cho thấy những tù nhân trong trạng thái bị kích động vì say rượu ở một nhà tù hải quân tại Seattle đã trở nên bình tĩnh hơn rất nhiều sau khi ngồi khoảng 15 phút trong một nhà tù sơn màu hồng; đây cũng là hiện tượng quan sát được với trẻ em Canada khi ngồi trong một lớp học sơn màu hồng. Cuốn sách cũng tiết lộ rằng nếu trong hồ sơ cá nhân trên một website hẹn hò mà bạn mặc áo sơ mi màu đỏ, thì bạn sẽ thu hút được nhiều sự chú ý hơn rất nhiều so với bất kỳ màu sắc nào khác, và rằng tên càng dễ phát âm, bạn càng có cơ hội thăng tiến nhanh trong ngành luật.

Năm 2013, sự nghiệp của Alter rẽ sang một bước ngoặt mới nhờ một chuyến bay dọc hai đầu đất nước từ New York tới Los Angeles. “Khi đó, tôi định ngủ một

lát rồi dậy làm việc,” anh kể lại với tôi. “Nhưng khi máy bay đang chạy lấy đà để cất cánh, tôi bắt đầu chơi một trò chơi chiến lược đơn giản tên là 2048 trên điện thoại. Sáu giờ sau, khi máy bay hạ cánh, tôi vẫn đang mải mê chơi trò đó.”

Sau khi xuất bản cuốn *Drunk Tank Pink*, Alter tiếp tục tìm kiếm một đề tài khác để theo đuổi – và công cuộc này liên tục đưa anh đến với một câu hỏi lớn: “Yếu tố lớn nhất định hình cuộc sống của chúng ta ngày nay là gì?” Và trải nghiệm trên chuyến bay đó, khi anh say sưa chơi một trò chơi liên tục trên chuyến bay kéo dài 6 giờ, đột nhiên rọi ánh đèn pha vào một điểm: *màn hình của chúng ta*.

Dĩ nhiên, tới thời điểm đó đã có người bắt đầu đặt ra những câu hỏi quan trọng về mối quan hệ dường như không mấy lành mạnh của chúng ta với các công nghệ mới như điện thoại thông minh và trò chơi video, nhưng điều làm nên sự khác biệt ở Alter nằm ở chỗ, anh có kiến thức nền về tâm lý học. Thay vì lối tiếp cận coi vấn đề này là một hiện tượng văn hóa, anh tập trung xoáy sâu vào gốc rễ tâm lý học của nó. Góc nhìn mới mẻ này đưa Alter đi theo một cung đường riêng: khoa học về sự nghiện.



Đối với nhiều người, *nghiện* là một từ đáng sợ. Trong nền văn hóa đại chúng, nó gợi lên hình ảnh về những kẻ nghiện ma túy sẵn sàng ăn cắp cả đồ nữ trang



của mẹ mình. Nhưng đối với các nhà tâm lý học, nghiện có một định nghĩa cần trọng hơn, và không có những yếu tố cụ thể và sống động đó. Dưới đây là một định nghĩa đại diện:

Nghiện là trạng thái trong đó một người sử dụng chất gây nghiện hoặc thực hiện một hành vi mà phần thưởng của nó khuyến khích sự lặp đi lặp lại hành vi đó, bất chấp những hệ quả có hại.

Cho đến gần đây, người ta vẫn mặc nhiên cho rằng nghiện chỉ áp dụng với đồ uống có cồn hay ma túy, tức những chất gây nghiện chứa các hợp chất có khả năng tác động đến trí tuệ, trực tiếp làm thay đổi trạng thái của não bộ. Tuy nhiên, vào giai đoạn thế kỷ 20 nhường chỗ cho thế kỷ 21, ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy các hành vi không tham gia vào việc tiêu thụ các chất gây nghiện cũng có thể trở thành hành vi nghiện nếu chiếu theo định nghĩa trên. Chẳng hạn, một báo cáo kết quả khảo sát năm 2010, đăng tải trên tạp chí *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, kết luận rằng “ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy các biểu hiện nghiện trong hành vi giống với các hình thức nghiện chất gây nghiện ở rất nhiều khía cạnh.” Bài viết này nêu ra hai ví dụ rất điển hình cho các trạng thái rối loạn dạng này là cờ bạc và nghiện internet. Khi Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ xuất bản ấn bản thứ năm của cuốn cẩm nang *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* vào năm 2013, họ cũng

lần đầu tiên đưa nghiện hành vi vào danh sách các hội chứng có thể chẩn đoán.

Điều này lại đưa chúng ta trở về với Adam Alter. Sau khi nghiên cứu các công trình tâm lý học liên quan và phỏng vấn những người làm việc trong lĩnh vực công nghệ, anh rút ra hai điều. Thứ nhất, các công nghệ mới đặc biệt phù hợp đối với việc dung dưỡng các hình thức nghiện hành vi. Như chính Alter đã thừa nhận, các loại nghiện hành vi liên quan đến công nghệ thường diễn ra ở mức “ôn hòa” hơn so với các hình thức phụ thuộc vào hóa chất do ma túy và thuốc lá gây ra. Nếu tôi buộc bạn phải bỏ Facebook, có lẽ bạn sẽ không phải lên cơn vã thuốc hay phải lên ra ngoài vào nửa khuya để đến một quán internet cho thỏa cơn nghiện. Tuy nhiên, những chứng nghiện này vẫn có thể gây hại tới sức khỏe của bạn. Có thể bạn không lên ra ngoài để vào Facebook cho bằng được, nhưng nếu như ứng dụng này lúc nào cũng sẵn sàng trong chiếc điện thoại nằm gọn trong túi áo của bạn, thì một chứng nghiện hành vi ở mức độ ôn hòa sẽ khiến bạn cứ chốc chốc lại phải bật điện thoại lên để vào Facebook.

Phát hiện thứ hai của Alter trong quá trình nghiên cứu dường như còn đáng lo ngại hơn nữa. Đúng như Tristan Harris đã cảnh báo, trong nhiều trường hợp các đặc tính gây nghiện của các công nghệ mới không xuất hiện một cách tình cờ, mà là những đặc điểm thiết kế đã được thực hiện một cách cẩn thận.

Từ các kết luận của Alter, người ta không khỏi đặt ra một thắc mắc: Vậy thì cụ thể yếu tố nào đã khiến các công nghệ mới trở thành công cụ phù hợp để dung dưỡng các hình thức nghiện hành vi? Trong cuốn sách *Irresistible* (tạm dịch: Không thể cưỡng lại) xuất bản năm 2017, trong đó Alter trình bày chi tiết về những kết quả nghiên cứu của mình về chủ đề này, anh đã khám phá nhiều “thành phần” đa dạng góp phần khiến cho một công nghệ cho trước trở thành chất gây nghiện đối với não bộ con người và dung dưỡng những thói quen sử dụng không lành mạnh. Trong cuốn sách dài này, tôi muốn nhấn mạnh một chút đến hai lực lượng đặc biệt liên quan đến chủ đề của cuốn sách này; không những thế, như bạn sắp nhận thấy sau đây, đây cũng là hai yếu tố liên tục trở đi trở lại trong nghiên cứu của chính tôi về việc các công ty công nghệ đã khuyến khích hành vi nghiện như thế nào: *củng cố tích cực định kỳ* và *thói quen tìm kiếm sự thừa nhận của xã hội*.

Não bộ của chúng ta đặc biệt nhạy cảm với các lực lượng này. Đây là thông tin quan trọng vì nhiều ứng dụng và website khiến người dùng liên tục kiểm tra điện thoại thông minh và mở các thẻ trên trình duyệt web thường làm được như vậy là bởi chúng đã khai thác tận dụng những đặc điểm này để tạo sức hấp dẫn khó cưỡng lại cho bản thân chúng. Để hiểu rõ hơn về nhận định này, chúng ta hãy cùng phân tích cả hai lực lượng trên.



Hãy bắt đầu với lực lượng đầu tiên: củng cố tích cực định kỳ. Từ thí nghiệm nổi tiếng của Michael Zeiler với những chú chim bồ câu hồi thập niên 1970, các nhà nghiên cứu đã biết được rằng phần thưởng được cho bất ngờ thường hấp dẫn hơn nhiều so với phần thưởng đã biết trước. Tính khó dự đoán hàm chứa trong nó một điều gì đó giúp giải phóng dopamine nhiều hơn – đây là một chất dẫn truyền thần kinh chủ đạo để điều tiết cảm thức của chúng ta về sự thèm muốn. Trong thí nghiệm gốc của Zeiler, ông cho những chú chim bồ câu mổ vào một cái nút có thể chứa thức ăn trong đó. Như Adam Alter đã chỉ ra, hành vi cơ bản này đã được mô phỏng lại thành các nút phản hồi gắn ở hầu hết các bài đăng trên các trang mạng xã hội kể từ sau khi Facebook ra mắt biểu tượng “Thích” vào năm 2009.

“Có thể khẳng định nút Thích đã làm thay đổi rất nhiều các yếu tố tâm lý học liên quan đến việc sử dụng Facebook,” Alter viết. “Khởi thủy, Facebook chỉ đơn thuần là một cách thức thụ động để cập nhật tình hình về đời sống của bạn bè, nhưng giờ đây nó đã mang tính tương tác rất cao, với hình thức nút phản hồi khó dự đoán giống hệt chiếc nút đã khuyến khích những chú chim bồ câu của Zeiler.” Tiếp đến, Alter ví hành vi đăng tải nội dung trên nền tảng mạng xã hội của người dùng như một trò “đánh bạc”: Liệu bạn có nhận được nhiều lượt thích không (hay được thả tim, chia sẻ lại), hay nội dung đó sẽ bị ngó lơ và không hề nhận được bất kỳ phản hồi nào? Khả năng đầu tiên sẽ tạo ra cái mà một kỹ sư

của Facebook ví như “những tiếng chuông thánh thót của niềm hoan hỉ giả mạo,” trong khi khả năng thứ hai lại tạo ra một cảm giác không mấy vui vẻ. Dù khả năng nào diễn ra, thì kết quả cũng vẫn là một điều khó dự đoán – và, như những kiến thức trong lĩnh vực tâm lý học về sự nghiện đã cho chúng ta biết, điều này càng khiến cho hoạt động đăng tải nội dung và định kỳ kiểm tra mạng xã hội trở nên hấp dẫn hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên, phản hồi trên mạng xã hội không phải là hoạt động trực tuyến duy nhất sở hữu đặc tính củng cố khó dự đoán này. Nhiều người cũng đã từng gặp hiện tượng này: Khi họ truy cập vào một website nội dung vì một mục đích cụ thể nào đó – chẳng hạn, truy cập một website tin tức để cập nhật bản tin dự báo thời tiết – thì 30 phút sau họ mới chợt dừng lại và nhận ra rằng nãy giờ mình vẫn vô thức bấm vào hàng loạt các đường dẫn để lướt qua hết mục nọ đến mục kia. Hành vi này cũng có thể bắt nguồn từ phản hồi khó dự đoán: phần lớn các bài báo đều nhằm chán, nhưng thi thoảng bạn lại gặp được một bài có thể khơi dậy trong bạn những cảm xúc mạnh, chẳng hạn thổi bùng một cơn giận dữ về sự đúng sai hay phá lên cười. Có thể ví mỗi cú nhấp chuột vào một tựa đề hấp dẫn hay mỗi động tác mở một thẻ mới để truy cập một đường dẫn lý thú như một lần nhấn nút chơi trên chiếc máy đánh bạc.

Dĩ nhiên, các công ty công nghệ nhận thức được rõ sức mạnh của sự phản hồi tích cực khó dự đoán này,

và họ đã điều chỉnh các sản phẩm của mình dựa theo đó để làm gia tăng hơn nữa sức hấp dẫn cho chúng. Như kẻ tố giác Tristan Harris đã giải thích: “Các ứng dụng và website rải rác nhiều phần thưởng khác nhau với tần suất định kỳ trên các sản phẩm của mình bởi vì chiến lược này mang lại những kết quả kinh doanh tích cực.” Những thẻ thông báo được thiết kế hấp dẫn, hay cảm giác êm mượt trên đầu ngón tay khi lướt web thường đều đã được điều chỉnh một cách thận trọng để tạo ra những phản ứng mạnh mẽ. Như Harris đã chỉ ra, biểu tượng thông báo của Facebook ban đầu có màu xanh dương để hài hòa với tông màu tổng thể của website này, “nhưng không ai động vào nút đó cả.” Vì thế, họ chuyển sang màu đỏ – màu sắc tượng trưng cho sự cảnh báo – và tỉ lệ nhấp chuột vào đó gia tăng đột biến.

Nhưng có lẽ gây ngạc nhiên nhất là sự thừa nhận của Sean Parker, chủ tịch sáng lập của Facebook. Tại một sự kiện tổ chức vào mùa thu năm 2017, Parker đã thẳng thắn nói như sau về việc lạm dụng sự chú ý của người dùng mà Facebook, công ty cũ của anh, đang triển khai:

Quy trình tư duy khi xây dựng các ứng dụng này, mà Facebook đứng hàng đầu, chỉ xoay quanh các vấn đề: “Chúng tôi có thể làm gì để tiêu thụ thời gian và sự chú ý có ý thức của các bạn càng nhiều càng tốt?” Và điều đó có nghĩa là thi thoảng chúng ta cần phải khiến lượng dopamine của các bạn tăng vọt, bởi vì sẽ

có người nhấn nút thích hay bình luận trên một bức ảnh hoặc một bài đăng của bạn trên trang.

Toàn bộ động lượng của mạng xã hội – bao gồm đăng tải nội dung, và sau đó ngồi xem những phản hồi xuất hiện trên nội dung đó – dường như đóng vai trò then chốt cho các dịch vụ này, nhưng như Tristan Harris đã chỉ ra, đó thực ra chỉ là một phương án trong số rất nhiều phương án lựa chọn về cách thức hoạt động của các trang này. Xin lưu ý, các trang mạng xã hội thời kỳ đầu hầu như không nhấn mạnh đến chức năng phản hồi – sự hoạt động của chúng chỉ tập trung vào việc đăng tải và tìm kiếm thông tin. Khi giải thích lý do vì sao mạng xã hội lại có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của mình, mọi người thường nêu ra những đặc điểm thời kỳ đầu này, khi mạng xã hội chưa có chức năng phản hồi. Chẳng hạn, khi giải thích cho việc họ sử dụng Facebook, nhiều người thường chỉ ra những lý do như vì Facebook giúp họ biết khi nào thì một người bạn sinh con – đây là luồng lưu chuyển thông tin một chiều, không đòi hỏi phản hồi (nó mặc định rằng mọi người đều “thích” tin tức này).

Nói cách khác, không có gì là cơ bản về đặc điểm phản hồi khó dự đoán thống trị hầu hết các dịch vụ mạng xã hội. Nếu tước bỏ hết các đặc điểm này, có lẽ bạn cũng không làm suy giảm giá trị mà phần lớn mọi người nhận được từ chúng. Sờ dĩ động lượng này lại phổ biến đến vậy là vì nó phát huy tác dụng rất hữu hiệu

trong việc khiến chúng ta không lúc nào rời được mắt khỏi màn hình. Trong đầu Harris đã nghĩ đến các lực lượng tâm lý học quyền năng này khi anh giờ chiếc điện thoại thông minh lên trong chương trình *60 Minutes* và khẳng định với Anderson Cooper rằng “thứ này là một chiếc máy đánh bạc.”

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau xem xét về lực lượng thứ hai khuyến khích nghiện hành vi: thôi thúc tìm kiếm sự thừa nhận của xã hội. Như Adam Alter đã viết: “Chúng ta là loài sinh vật xã hội, nghĩa là chúng ta không bao giờ có thể hoàn toàn bỏ ngoài tai những gì người khác nghĩ về mình.” Dĩ nhiên, hành vi này mang tính thích nghi cao. Vào thời đại Đồ đá cũ, bạn phải cẩn thận quản lý vị thế xã hội của mình so với các thành viên khác trong bộ lạc bởi vì sự sinh tồn của bạn phụ thuộc vào điều đó. Tuy nhiên, trong thế kỷ 21, các công nghệ mới đã đánh cắp sự thôi thúc từ bản năng sinh tồn sâu thẳm này để tạo ra những hình thái nghiện hành vi có thể mang lại lợi nhuận cho các công ty.

Một lần nữa, chúng ta hãy quay trở lại với các nút phản hồi trên mạng xã hội. Ngoài việc cung cấp những thông tin phản hồi khó dự đoán như đã đề cập ở trên, sự phản hồi này còn liên quan đến sự chấp thuận của người khác. Nếu nhiều người nhấn vào biểu tượng hình trái tim nho nhỏ bên dưới bài đăng mới nhất của bạn trên trang mạng xã hội Instagram, thì điều này giống



như cả bộ lạc đang bày tỏ với bạn sự thừa nhận của họ – điều mà chúng ta vẫn thèm khát<sup>1</sup>. Dĩ nhiên, mặt trái của sự thỏa thuận về tiến hóa này là khi thiếu những phản hồi tích cực, người ta có thể cảm thấy buồn bã và lo lắng. Đây là thông tin rất quan trọng đối với phần não vẫn còn mối liên hệ với thời kỳ Đồ đá cũ, và do đó nó có thể làm nảy sinh một nhu cầu cấp thiết là phải liên tục theo dõi sát sao thông tin “hệ trọng” này.

Không nên đánh giá thấp sức mạnh của thôi thúc tìm kiếm sự thừa nhận của xã hội này. Leah Pearlman, người đảm nhiệm vị trí quản lý sản phẩm cho nhóm phụ trách phát triển nút “Thích” trên Facebook (cô chính là người đã hân hoan giới thiệu về tính năng này vào năm 2009 trên blog), đã trở nên cảnh giác với những tác hại mà nó gây ra đến độ bây giờ, trên cương vị chủ sở hữu một doanh nghiệp nhỏ, cô thuê riêng một chuyên gia quản lý mạng xã hội để giúp cô vận hành và quản lý tài khoản Facebook cá nhân để cô có thể thoát khỏi sự thao túng của Facebook đối với thôi thúc hòa nhập xã hội của con người. “Dù có nhận được thông báo mới nào hay không, thì chúng ta cũng không có được cảm giác tích cực đúng như kỳ vọng,” Pearlman nói về trải nghiệm kiểm tra thông tin phản hồi trên mạng xã hội. “Bất kể

---

<sup>1</sup> Để tìm hiểu những kiến thức dẫn nhập về quá trình tiến hóa của bản năng “nhóm” trong con người và vai trò trung tâm của bản năng này trong cách thức chúng ta nhìn nhận thế giới, bạn đọc có thể tham khảo cuốn sách rất hấp dẫn của Jonathan Haidt mang tên *The Righteous Mind* (Tư duy đạo đức, đã được Thaihabooks phát hành). (TG.)

chúng ta hy vọng sẽ gặp được gì, thì những gì chúng ta trông thấy cũng không thể thỏa mãn được các tiêu chí đã đặt ra.”

Một thôi thúc tương tự – thôi thúc điều tiết sự thừa nhận của xã hội – có thể giúp lý giải nỗi ám ảnh hiện nay của giới trẻ đối với việc duy trì các “streak<sup>1</sup>” trên Snapchat với bạn bè, bởi vì một streak dài, không bị đứt quãng gồm những hoạt động liên lạc hằng ngày chính là lời xác nhận cho sự bền chặt trong mối quan hệ bạn bè. Nó cũng giải thích vì sao nhiều người lại cảm thấy cần phải ngay lập tức trả lời một tin nhắn gửi đến, ngay cả khi họ đang ở vào hoàn cảnh không phù hợp hoặc nguy hiểm (chẳng hạn, khi họ đang ngồi sau tay lái). Phần nào bộ thời kỳ Đồ đá cũ của chúng ta xếp việc phớt lờ một tin nhắn gửi đến cùng nhóm với việc phớt lờ một thành viên trong bộ lạc đang muốn thu hút sự chú ý của chúng ta bên đống lửa chung: cả hai đều là những sai lầm về mặt xã hội có thể gây ra những mối nguy hiểm chết người.

Lĩnh vực công nghệ hiện nay đã trở nên vô cùng thuần thực trong việc khai thác và tận dụng bản năng tìm kiếm sự thừa nhận này. Đặc biệt, mạng xã hội bây giờ còn được điều chỉnh một cách cẩn thận để có thể

---

<sup>1</sup> Streak: Một tính năng trên trang mạng xã hội Snapchat. Một streak được hình thành khi người dùng có hoạt động liên lạc trực tiếp trong vài ngày liên tục với một người dùng khác trong danh sách bạn bè của họ trên Snapchat. Chuỗi liên lạc này càng kéo dài, không đứt quãng ngày nào, thì streak sẽ càng dài. (ND)

cung cấp cho bạn một dòng chảy thông tin dồi dào, theo đó cho bạn biết bạn bè nghĩ về bạn nhiều hay ít như thế nào. Tristan Harris nêu ra ví dụ về tính năng gắn thẻ (tag) người khác trong các bức ảnh đăng tải trên những dịch vụ mạng xã hội như Facebook, Snapchat, và Instagram. Khi đăng tải một bức ảnh lên các nền tảng mạng xã hội này, bạn có thể “gắn thẻ” những người dùng khác cũng có mặt trong bức ảnh đó. Với thao tác này, người được gắn thẻ sẽ nhận được thông báo rằng họ vừa được bạn bè gắn thẻ. Như Harris giải thích, quy trình gắn thẻ này hiện nay đã được tự động hóa nhờ các thuật toán nhận diện hình ảnh tân tiến, có khả năng xác định xem những người xuất hiện trong ảnh là ai rồi đưa ra gợi ý gắn thẻ họ chỉ bằng một cú nhấp chuột – gợi ý này thường được biểu thị bằng câu hỏi có/không rất nhanh chóng (“Bạn có muốn gắn thẻ... không?”), và thường thì bạn sẽ trả lời có.

Cú nhấp chuột đơn giản này không đòi hỏi bạn phải làm gì nhiều, nhưng đối với người được gắn thẻ, thông báo mà họ nhận được về việc này mang lại cho họ một cảm giác miễn nguyện rằng *bạn đang nghĩ đến họ*. Như Harris đã chỉ ra, các dịch vụ mạng xã hội không bỏ cả núi tiền ra để đầu tư làm hoàn thiện tính năng gắn thẻ tự động bởi vì tính năng đó đóng vai trò then chốt tạo nên sự hữu dụng cho trang mạng xã hội của họ. Thay vào đó, họ đầu tư phát triển tính năng này vì nó cho phép họ gia tăng một cách đáng kể những yếu tố gây nghiện đánh vào bản năng tìm kiếm sự thừa nhận của

xã hội ở người dùng, để qua đó ứng dụng mạng xã hội của họ có thể cung cấp các yếu tố này để thỏa mãn người dùng.

Khi mô tả về triết lý thiết kế đằng sau các tính năng này, Sean Parker đã xác nhận: “Đó là vòng lặp phản hồi về sự chấp thuận của xã hội... Đó cũng là kẻ hở mà một hacker như tôi chắc chắn sẽ nghĩ ra, bởi vì chúng tôi muốn khai thác những điểm dễ tổn thương trong tâm lý con người.”



Bây giờ hãy cùng ngồi lại một lát để đánh giá xem chúng ta đang ở đâu. Trong các phần trước, tôi đã đưa ra một lời giải thích chi tiết đáng báo động để lý giải vì sao nhiều người lại cảm thấy như thể họ đã đánh mất quyền kiểm soát đời sống số của mình: các công nghệ mới đầy sức lôi cuốn xuất hiện trong khoảng một thập niên trở lại đây là những công cụ đặc biệt phù hợp để dung dưỡng các hình thức nghiện hành vi, khiến người dùng sử dụng chúng với tần suất vượt quá ngưỡng hữu dụng và lành mạnh mà chúng có thể mang đến. Trên thực tế, như những thông tin được hé lộ từ những người tố giác và các nhà nghiên cứu như Tristan Harris, Sean Parker, Leah Pearlman, và Adam Alter, trong nhiều trường hợp, các công nghệ này được thiết kế *nhằm mục đích* kích thích hành vi nghiện. Xét trong bối cảnh này, thì ám ảnh sử dụng công nghệ không phải do khiếm khuyết nào đó trong đặc điểm tính cách của con người,

mà chính là kết quả của việc triển khai một kế hoạch kinh doanh mang lại nguồn lợi nhuận khổng lồ.

Chúng ta không chủ động đòi hỏi cuộc sống số mà chúng ta đang sống hiện nay. Thay vào đó, cuộc sống này chủ yếu được thiết kế trong những căn phòng họp hoành tráng của hội đồng quản trị các công ty nhằm phục vụ lợi ích của một nhóm nhà đầu tư cụ thể.

## **MỘT CUỘC CHẠY ĐUA VỮ TRANG KHÔNG CÂN SỨC**

Như đã trình bày, những nỗi băn khoăn và lo lắng hiện nay của chúng ta về công nghệ mới không thực sự xoay quanh vấn đề liệu chúng có hữu dụng hay không, mà liên quan nhiều hơn đến quyền tự chủ. Chúng ta đăng ký sử dụng các dịch vụ như dịch vụ mạng xã hội và bỏ tiền mua các thiết bị kỹ thuật số vì những lý do nhỏ nhặt – chẳng hạn, để cập nhật tình hình về cuộc sống của bạn bè hay để bớt đi sự phiền toái, không phải vừa mang máy nghe nhạc chuyên dụng iPod trong một túi lại vừa phải mang điện thoại di động trong túi kia – để rồi nhiều năm sau, chúng ta mới chợt giật mình phát hiện ra rằng chúng ta ngày càng phải chịu sự chi phối từ sức ảnh hưởng của chúng, cho phép chúng kiểm soát ngày càng nhiều cách thức chúng ta sử dụng thời gian, các cảm xúc, và cách hành xử của chúng ta.

Nhưng có lẽ việc nhân loại bị các công cụ này định hướng suốt một thập niên qua không có gì đáng ngạc

nhien cả. Như tôi vừa trình bày rất cụ thể ở các phần trên, chúng ta đang tham gia vào một cuộc chạy đua vũ trang không cân sức, trong đó các công nghệ xâm nhập vào quyền tự chủ của con người đang tấn công chính xác vào những điểm yếu chết người trong não bộ chúng ta, trong khi chúng ta vẫn còn ngây thơ cho rằng mình đang chơi đùa với những món quà thú vị và hay ho do những vị thần công nghệ ban tặng.

Khi Bill Maher nói đùa rằng Cửa hàng Ứng dụng thèm muốn linh hồn của chúng ta, thực lòng ông đang muốn ám chỉ đến điều khác. Như Socrates đã giải thích cho Phaedrus trong hình ảnh ẩn dụ nổi tiếng của Plato về người lái xe ngựa, có thể coi linh hồn của chúng ta giống như một người lái xe ngựa đang phải vật lộn điều khiển hai con ngựa, một con đại diện cho bản tính lương thiện của chúng ta, còn một con tượng trưng cho những sự thôi thúc nằm trong sâu thẳm mỗi con người. Khi chúng ta ngày càng nhường quyền tự chủ cho thế giới số, điều đó cũng đồng nghĩa với việc chúng ta truyền năng lượng cho con ngựa tượng trưng cho bản năng xấu, từ đó khiến cho việc lèo lái chiếc xe của người lái xe ngựa càng trở nên gian nan hơn nữa – đây cũng là sự hủy hoại quyền lực của linh hồn chúng ta.

Nhìn từ góc độ này, chúng ta sẽ nhận thấy rõ rằng đây là trận đấu mà chúng ta bắt buộc phải so gắng. Nhưng để tham chiến, chúng ta phải tự trang bị cho mình một chiến lược nghiêm túc hơn, một chiến lược có

thể tùy chỉnh để đánh bật những lực lượng muốn thao túng để đẩy chúng ta vào các thói nghiện hành vi, và để mang lại một kế hoạch vững vàng, giúp chúng ta biết cách tận dụng công nghệ mới nhằm thỏa mãn những mong muốn tốt đẹp của mình, chứ không phải nhằm khai thác lợi dụng những mong muốn ấy. Tối giản hóa số là một chiến lược như vậy. Tiếp theo, chúng ta sẽ tập trung tìm hiểu chi tiết về chiến lược này.





## TỐI GIẢN HÓA SỐ

### MỘT GIẢI PHÁP TỐI GIẢN

Vào khoảng thời gian tôi bắt đầu viết chương này, một nhà báo phụ trách chuyên mục cho tờ *New York Post* đăng tải một bài trên mục tranh luận mang tựa đề “Tôi đã loại bỏ thói nghiện điện thoại thông minh như thế nào – và bạn cũng có thể làm điều đó.” Bí quyết của anh ấy là gì? Anh ấy tắt tính năng thông báo cho 112 ứng dụng khác nhau trên iPhone. “Việc giành lại quyền kiểm soát tương đối dễ dàng,” anh kết luận đầy lạc quan như vậy.

Những bài viết dạng này vốn nhan nhản trên các mặt báo chuyên về công nghệ. Tác giả bài báo phát hiện ra rằng mối quan hệ của mình với các công cụ kỹ thuật số đã trở nên biến thái lệch lạc. Do hoảng hốt, anh ta áp dụng một mẹo xử trí thông minh, rồi sau đó hồ hởi viết

một bài tường trình lại quá trình đó và đi đến kết luận rằng tình hình đã trở nên tốt đẹp hơn. Cá nhân tôi luôn hoài nghi về những giai thoại khắc phục sự cố nhanh gọn này. Từ kinh nghiệm của bản thân khi viết về những chủ đề này, tôi khẳng định rằng khó có thể cải tổ cuộc sống số nếu chỉ dựa vào việc vận dụng các mẹo vặt.

Vấn đề ở đây là những thay đổi nhỏ không đủ để giải quyết những vấn đề lớn của chúng ta với các loại công nghệ mới. Những hành vi cốt lõi mà chúng ta muốn thay đổi ăn sâu bén rễ trong nền văn hóa của chúng ta, và như tôi đã lập luận ở chương trước, chúng được hậu thuẫn bởi những lực lượng tâm lý mạnh mẽ, củng cố cho những bản năng nền tảng trong mỗi người. Để giành lại quyền kiểm soát, chúng ta không nên dừng lại ở những mẹo vặt vãnh mà phải xây dựng lại từ đầu mối quan hệ với công nghệ, lấy nền tảng là những giá trị mà chúng ta đề cao từ trong tâm khảm của mình.

Nói cách khác, nhà báo của *New York Post* mà tôi vừa nhắc đến ở trên nên nhìn xa hơn, đừng đóng khung tầm nhìn của mình ở phần cài đặt chế độ thông báo của 112 ứng dụng trên điện thoại, và đặt ra cho bản thân một câu hỏi quan trọng hơn nhiều: Vì sao anh ta lại sử dụng quá nhiều ứng dụng đến vậy? Điều mà anh ta cần – cũng là điều mà tất cả những người đang vật lộn với những vấn đề này cần – là một *triết lý về việc sử dụng công nghệ*, một thứ bao quát ngay từ nền tảng đầu tiên chi phối việc chúng ta quyết định sử dụng công cụ số nào,

vì lý do gì, và theo những yếu tố ràng buộc nào. Thiếu sự quán chiếu bản thân này, chúng ta sẽ còn phải vật lộn trong dòng thác lũ của vô số những thứ hay ho, hấp dẫn, và gây nghiện trong thế giới số, với niềm hy vọng hão huyền rằng một vài mẹo vặt chấp vá và tạm bợ sẽ cứu giúp được chúng ta.

Như đã nói ở phần giới thiệu, tôi có một triết lý như vậy muốn gợi ý cho bạn đọc:

### **Chủ nghĩa tối giản số**

Một triết lý về sử dụng công nghệ trong đó bạn tập trung thời gian trực tuyến của mình vào một số lượng nhỏ các hoạt động được tối ưu hóa và lựa chọn cẩn thận có thể giúp củng cố mạnh mẽ những điều mà bạn trân trọng, và sau đó vui vẻ bỏ qua tất cả mọi thứ khác.

Những người theo chủ nghĩa tối giản số tuân thủ triết lý này thường xuyên thực hiện những phép phân tích nhằm về chi phí và lợi ích. Nếu một công nghệ mới hầu như chỉ là một trò tiêu khiển lật vật hay mang lại một sự thuận tiện không đáng kể, thì người theo chủ nghĩa tối giản sẽ bỏ qua nó. Ngay cả trong trường hợp một công nghệ mới hứa hẹn sẽ củng cố cho giá trị mà người theo chủ nghĩa tối giản đề cao, thì nó vẫn phải vượt qua được một bài kiểm tra nghiêm ngặt hơn: Đây có phải là cách *tốt nhất* để sử dụng công nghệ nhằm hỗ trợ cho giá trị này không? Nếu câu trả lời là không,

khi đó người theo chủ nghĩa tối giản sẽ bắt tay tìm hiểu cách tối ưu hóa công nghệ mới đó, hoặc chuyển sang tìm kiếm một giải pháp khác khả thi hơn.

Bằng cách lần ngược về những giá trị sâu sắc mà họ đề cao, lấy đó làm cơ sở để ra quyết định lựa chọn công nghệ, những người theo chủ nghĩa tối giản số đã biến những phát kiến công nghệ vốn đang là nguồn gốc gây phân tâm trở thành những công cụ hỗ trợ cho một cuộc sống được hoạch định tốt. Với cách làm này, họ đã hóa giải lời nguyền đã và đang khiến nhiều người cảm thấy như họ đang để mất quyền kiểm soát đối với những màn hình thiết bị số.

Xin lưu ý, triết lý tối giản này là sự đối ngược hoàn toàn với triết lý tối đa mà hầu hết mọi người đều khai thác một cách vô thức – tức một trạng thái tư duy theo đó chỉ cần nhìn thấy *bất kỳ* lợi ích tiềm năng nào ở một công nghệ mới nghe có vẻ hay ho, chúng ta cũng sẵn sàng hào hứng sử dụng nó. Người theo chủ nghĩa tối đa thường cảm thấy không yên tâm mỗi khi nghĩ đến chuyện có ai đó bỏ lỡ một điều gì đó dù chỉ có đôi chút thú vị hay có giá trị ở mức tối thiểu. Thực ra, khi lần đầu tiên tiết lộ rằng tôi chưa bao giờ dùng Facebook, những người làm cùng ngành với tôi đều tròn mắt ngạc nhiên. Lúc đó, tôi thường hỏi lại họ: “Vì sao tôi lại phải dùng Facebook?” Và họ trả lời: “Tôi cũng không rõ nữa, nhưng nếu như trên đó có thứ gì đó hữu ích cho anh mà anh bỏ lỡ thì sao?”

Những người theo chủ nghĩa tối giản số sẽ cảm thấy lối lập luận này thực kỳ cục, vì họ tin rằng cuộc sống số tốt nhất được hình thành bằng cách cẩn thận tổ chức và sắp xếp các công cụ sao cho chúng có thể mang lại những lợi ích lớn và rõ ràng. Họ thường rất mực cảnh giác trước những hoạt động giá trị thấp, chỉ có công dụng giúp họ có thứ để bận tâm đến nhằm lấp thời gian trống, nên rốt cuộc lợi bất cập hại. Nói cách khác: người theo chủ nghĩa tối giản không nề hà việc bỏ qua những điều nhỏ nhặt; điều khiến họ lo lắng nhiều hơn là hủy hoại những điều lớn lao mà họ đã biết chắc chắn chúng mới là yếu tố kiến tạo nên một cuộc sống tốt đẹp.

Để bạn đọc có thể hình dung rõ hơn về những ý tưởng trừu tượng mà chúng ta vừa bàn, hãy cùng xem một số ví dụ người thật việc thật về những người theo chủ nghĩa tối giản số mà tôi gặp được trong quá trình nghiên cứu về triết lý mới này. Đối với một vài người trong số họ, xuất phát từ yêu cầu rằng công nghệ mới phải hỗ trợ một cách mạnh mẽ những giá trị sâu sắc, họ thẳng tay từ chối những dịch vụ và công cụ mà nền văn hóa của chúng ta vẫn cho rằng bắt buộc phải dùng. Chẳng hạn, ban đầu Tyler tham gia vào các mạng xã hội thông dụng vì những lý do cũng hết sức phổ biến: để hỗ trợ cho công việc và sự nghiệp của bản thân, để duy trì sự kết nối với mọi người, và để giải trí. Tuy nhiên, sau khi quyết định đi theo chủ nghĩa tối giản số, Tyler nhận ra rằng tuy anh vẫn đề cao cả ba mục tiêu trên, nhưng việc sử dụng liên tục các mạng xã hội cùng lắm

chỉ mang lại những lợi ích nhỏ nhất, và đó cũng không phải là cách *tốt nhất* để sử dụng công nghệ nhằm phục vụ những mục tiêu trên. Vì vậy, anh quyết định từ bỏ hoàn toàn mạng xã hội để theo đuổi những phương pháp khác, trực tiếp hơn và mang lại hiệu quả cao hơn, để hỗ trợ công việc, kết nối với mọi người, và giải trí.

Tôi gặp Tyler khoảng một năm sau khi anh quyết định đi theo lối sống tối giản và từ bỏ mạng xã hội. Lúc đó, ở anh thể hiện rõ sự hào hứng trước những thay đổi trong cuộc sống của mình. Anh đăng ký làm tình nguyện viên trong khu vực gần nhà, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên hơn, đọc từ 3 đến 4 cuốn sách mỗi tháng, học chơi đàn ukulele, và còn tâm sự với tôi rằng giờ đây vì chiếc điện thoại di động không còn bị dính như keo vào tay anh, nên anh càng trở nên gần gũi hơn với vợ con. Về khía cạnh sự nghiệp, nhờ biết tập trung hơn vào công việc sau khi từ bỏ mạng xã hội nên anh đã được thăng chức. “Một số khách hàng làm việc với tôi nhận thấy sự thay đổi, và khi đó họ thường hỏi tôi lý do,” anh kể. “Khi tôi cho họ biết rằng tôi đã từ bỏ mạng xã hội, phản ứng của họ thường là ‘Ước gì tôi cũng có thể làm được như vậy, nhưng tôi không thể.’ Tuy nhiên, thực tế chỉ đơn giản là họ không có lý nào đủ hợp lý để giải thích cho việc họ vẫn dùng mạng xã hội!”

Tuy vậy, Tyler cũng cho biết thêm rằng không phải tất cả những sự thay đổi tích cực ở anh đều bắt nguồn từ quyết định từ bỏ mạng xã hội. Trên lý thuyết, anh vẫn

hoàn toàn có thể học chơi đàn ukulele hay dành thêm thời gian bên vợ con trong khi vẫn duy trì tài khoản trên Facebook. Tuy nhiên, quyết định từ bỏ các dịch vụ mạng xã hội không chỉ đơn thuần là một sự điều chỉnh nhỏ trong các thói quen sử dụng công cụ số của anh; trên thực tế, nó là một cử chỉ mang tính tượng trưng, qua đó củng cố sự quyết tâm theo đuổi triết lý tối giản, lấy điểm tựa là những giá trị sâu sắc mà anh đề cao từ trong tâm khảm để ra những quyết định về cách sống.

Trường hợp của Adam là một ví dụ điển hình khác cho thấy triết lý này giúp bạn có điểm tựa để từ chối các công nghệ mà chúng ta vẫn được nhồi sọ là đóng vai trò không thể thiếu trong cuộc sống. Adam quản lý một công ty nhỏ, và một yêu cầu quan trọng trong công việc của anh là phải giữ liên lạc thường xuyên với nhân viên. Tuy nhiên, gần đây anh trở nên lo lắng vì sợ rằng mình đang nêu gương xấu cho hai đứa con lên 9 và 13 tuổi của mình. Anh có thể nói với chúng về tầm quan trọng của việc sống một cuộc sống vượt ra ngoài khuôn khổ của màn hình các thiết bị kỹ thuật số, nhưng những điều anh nói sẽ trở thành vô giá trị khi chúng thấy bố mình vẫn ngày ngày dán mắt vào màn hình. Vì thế, anh quyết định hành động triệt để: bỏ hẳn chiếc điện thoại thông minh đang dùng để chuyển sang sử dụng điện thoại nắp gập với các chức năng cơ bản.

“Đây là hành động dạy con tốt nhất mà tôi có được,” anh kể cho tôi nghe về quyết định của mình. “Các con

tôi biết rõ công việc của tôi phụ thuộc nhiều vào thiết bị thông minh và tận mắt chúng cũng đã thấy tôi sử dụng điện thoại thông minh nhiều đến thế nào, vậy mà giờ đây tôi lại vút nó vào một xó ư?! Tôi đã giải thích rõ ràng lý do, và *chúng hiểu ra vấn đề!*"

Như chính Adam thừa nhận, thiếu vắng chiếc điện thoại thông minh khiến một số công việc trở nên bất tiện hơn. Cụ thể, anh vẫn quen điều phối công việc cho nhân viên qua tin nhắn, nên thật khó khăn khi phải quay trở lại sử dụng bàn phím gắn nút bấm nhỏ bằng nhựa. Nhưng Adam là người theo chủ nghĩa tối giản số, nghĩa là sự thuận tiện được xếp thứ tự ưu tiên thấp hơn nhiều so với tiêu chí sử dụng công nghệ để hỗ trợ cho các giá trị mà anh đề cao. Trên cương vị một người bố, đối với anh, việc dạy con cái một bài học quan trọng về việc sống một cuộc sống vượt ra ngoài phạm vi của màn hình các thiết bị kỹ thuật số còn quan trọng hơn nhiều so với tốc độ nhắn tin.

Không phải tất cả những người theo chủ nghĩa tối giản số rút cuộc đều quay lưng lại hoàn toàn với các công cụ phổ biến. Đối với nhiều người, câu hỏi cốt lõi "Liệu đây có phải là cách *tốt nhất* để sử dụng công nghệ nhằm hỗ trợ cho giá trị này không?" sẽ giúp họ thận trọng tìm cách tối ưu hóa các dịch vụ số mà phần lớn mọi người khác vẫn sử dụng một cách vô thức.

Chẳng hạn, Michal nhận thấy rằng thói quen đọc tin tức trực tuyến nhiều đến thành ám ảnh của cô đang gây



hại nhiều hơn lợi ích. Để khắc phục tình hình, cô hạn chế lưu lượng thông tin mà mình tiếp nhận qua mạng bằng cách chỉ chọn đăng ký nhận một vài bản tin qua email và một vài blog với tần suất truy cập “dưới 1 lần 1 tuần.” Cô chia sẻ với tôi rằng số lượng bản tin được lựa chọn cẩn thận này vẫn đáp ứng được nhu cầu tiếp nhận thông tin để kích thích ý tưởng mới mà lại không chiếm quá nhiều thời gian và chi phối các cảm xúc của cô.

Một người theo chủ nghĩa tối giản số khác tên là Charles cũng kể cho tôi nghe một câu chuyện tương tự. Trước khi quyết định vận dụng triết lý này, anh từng là một người nghiện Twitter. Sau đó, anh quyết định từ bỏ dịch vụ mạng xã hội này và chuyển sang cập nhật tin tức thông qua các tạp chí trực tuyến với tần suất truy cập một lần mỗi ngày vào các buổi chiều. Chia sẻ với tôi, anh cho biết bây giờ anh thậm chí còn tiếp nhận được nhiều tin tức hơn so với ngày còn sử dụng Twitter, không những thế còn từ bỏ được tật nghiện kiểm tra trang Twitter – một hành động mà mạng xã hội này rất khuyến khích ở người dùng.

Người theo chủ nghĩa tối giản số cũng rất thuận thực trong việc loại bỏ những tính năng dư thừa của các công nghệ mới, chỉ sử dụng những tính năng quan trọng để tránh bị phân tâm không cần thiết. Chẳng hạn, Carina là thành viên trong hội đồng quản trị của một tổ chức sinh viên, hội đồng này sử dụng tính năng nhóm trên Facebook để điều phối các hoạt động của mình.

Nhằm tránh bị Facebook gây phân tâm mỗi lần cô đăng nhập vào tài khoản cá nhân để trao đổi trong nhóm của hội đồng, cô chỉ kết bạn với 14 người khác, cũng đều là thành viên hội đồng, và sau đó cài đặt tính năng bỏ theo dõi họ trên Facebook. Như vậy, cô vẫn có thể điều phối công việc với các thành viên khác trong nhóm Facebook trong khi phần bảng tin của mình không vẫn để trống.

Emma thì nghĩ ra một giải pháp khác cũng cho vấn đề trên khi cô phát hiện ra rằng mình có thể đánh dấu mục thông báo trên Facebook để đi thẳng đến trang xuất hiện tin nhắn mới trong nhóm dành cho sinh viên cao học mà cô đang tham gia, nhờ vậy cô có thể bỏ qua hầu hết các tính năng gây phân tâm của Facebook. Blair cũng áp dụng cách làm tương tự: đánh dấu trang ghi các sự kiện trên Facebook để có thể theo dõi các sự kiện sắp diễn ra trong cộng đồng, đồng thời vẫn có thể đi vòng qua “tất cả những thứ vớ vẩn khác trên Facebook.” Blair cho biết việc theo dõi các sự kiện trong cộng đồng thông qua tính năng đánh dấu trang này chỉ mất khoảng 5 phút, với tần suất một hoặc hai lần một tuần. Carina và Emma cũng cho biết họ chỉ sử dụng mạng xã hội này với thời lượng hạn chế như vậy. Ngược lại, một người dùng Facebook *trung bình* sử dụng các sản phẩm của công ty này với thời lượng hơn 50 phút mỗi ngày. Những biện pháp tối ưu hóa này có thể chỉ là nhỏ nhặt, nhưng chúng mang lại cả một sự khác biệt lớn trong đời sống hàng ngày của những người theo chủ nghĩa tối giản hóa số.

Một ví dụ cảm động nữa minh chứng cho những nỗ lực khai thác giá trị mới của những người theo chủ nghĩa tối giản hóa số là câu chuyện của Dave, một giám đốc sáng tạo và là bố của ba đứa con nhỏ. Sau khi quyết định đi theo chủ nghĩa tối giản số, Dave tiết giảm số lượng các dịch vụ mạng xã hội mà anh đang sử dụng xuống còn một dịch vụ là Instagram, bởi anh cho rằng mạng xã hội này mang lại những lợi ích quan trọng, đáp ứng được mối quan tâm sâu sắc của anh về nghệ thuật. Tuy nhiên, theo tinh thần của một nhà tối giản thực thụ, Dave không dừng lại ở việc quyết định chỉ “sử dụng” Instagram; anh còn suy nghĩ kỹ lưỡng để tìm ra cách thức *hiệu quả nhất* nhằm lồng ghép một cách hài hòa công cụ này vào trong cuộc sống của mình. Cuối cùng, anh đi đến quyết định chỉ đăng tải một bức ảnh mỗi tuần về bất kỳ dự án nghệ thuật cá nhân nào mà anh đang thực hiện. “Đó là một cách tuyệt vời để tôi xây dựng một kho lưu trữ hình ảnh về các dự án mà tôi từng làm,” anh giải thích cho quyết định trên của mình. Ngoài ra, anh cũng chỉ bật chế độ theo dõi một số lượng hạn chế các tài khoản Instagram của những nghệ sĩ mà anh mến mộ, nhờ vậy mà mỗi lần kiểm tra tài khoản, phần bảng tin của anh chứa đựng những điều có ý nghĩa và anh cũng không phải mất quá nhiều thời gian cho mỗi lần truy cập.

Tuy nhiên, lý do khiến tôi thích thú với câu chuyện của Dave nằm ở chỗ, nhờ quyết định dứt khoát, anh có thể tiết giảm đáng kể thời lượng sử dụng các dịch vụ

mạng xã hội đó. Dave tâm sự với tôi rằng ngày anh còn là sinh viên đại học năm thứ nhất, bố anh thường tự tay viết thiệp tặng con trai mỗi tuần. Cảm động và ấn tượng với cử chỉ ân cần của bố, đến lượt mình, Dave cũng bắt đầu hình thành thói quen vẽ một bức tranh mới vào mỗi tối để sáng hôm sau nhét vào trong hộp cơm cho con gái lớn mang đến trường. Hai người con út của anh rất thích thú quan sát bố thực hiện nghi thức này. Khi đến tuổi có thể tự mang hộp cơm đến trường, chúng cũng sẽ hào hứng khi mỗi ngày đều được nhận những bức vẽ của bố. “Thử nghĩ mà xem! Mấy năm tới đây, tối nào tôi cũng cặm cụi ngồi vẽ ba bức tranh cho ba đứa con!” Dave chia sẻ với tôi, niềm tự hào hiện rõ trên gương mặt. “Chuyện này sẽ không thể nào diễn ra nếu tôi không biết cách bảo vệ cho việc sử dụng thời gian của mình.”

## **CÁC NGUYÊN TẮC CỦA CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN SỐ**

Từ đầu chương cho tới giờ, tôi đã lập luận để chứng minh rằng cách tốt nhất để đối phó lại với sự kiểm soát của các công cụ kỹ thuật số đối với cuộc sống của chính bạn là tuân theo một triết lý về sử dụng công nghệ, lấy nền tảng là những giá trị mà bạn thực lòng đề cao. Tiếp đó, tôi giới thiệu một triết lý như vậy, gọi là chủ nghĩa tối giản số, và đưa ra những ví dụ về cách vận dụng triết lý này trong cuộc sống. Tuy nhiên, trước khi mời bạn thử vận dụng chủ nghĩa tối giản số vào chính cuộc sống của mình, tôi cần phải giải thích kỹ hơn về lý do *vì sao*

triết lý này lại hữu hiệu. Lập luận của tôi để chứng minh cho tính hiệu quả của triết lý này xoay quanh ba nguyên tắc cốt lõi sau đây:

- **Nguyên tắc 1:** *Bừa bộn là một thói quen tốn kém.*

Những người theo chủ nghĩa tối giản số nhận ra rằng việc đưa quá nhiều thiết bị, ứng dụng, và dịch vụ vào cuộc sống gây phân tâm và choán nhiều thời gian sẽ mang lại một khoản chi phí tiêu cực lớn, có khả năng nuốt chửng những lợi ích vật vãnh mà từng công cụ số đó mang lại.

- **Nguyên tắc 2:** *Tối ưu hóa là điều quan trọng.*

Những người theo chủ nghĩa tối giản số tin tưởng rằng việc xác định xem một công nghệ mới liệu có hỗ trợ cho giá trị mà họ đề cao hay không mới chỉ là bước đi đầu tiên. Để thực sự phát huy được tối đa lợi ích tiềm năng mà nó đem lại, cần phải suy nghĩ thật cẩn thận về việc họ sẽ sử dụng công nghệ đó *như thế nào*.

- **Nguyên tắc 3:** *Có chủ ý.*

Những người theo chủ nghĩa tối giản số cảm thấy rất hài lòng với việc họ quyết tâm tăng cường nhận thức ở mức tổng thể về cách tiếp cận các công nghệ mới. Sự hài lòng này không phụ thuộc vào từng quyết định cụ thể mà họ đưa ra, đồng thời cũng là một trong những lý do quan trọng nhất giải thích vì sao chủ nghĩa tối giản lại

thường mang nhiều ý nghĩa lớn lao như vậy đối với những người thực hành triết lý này.

Bạn sẽ thấy ngay hiệu quả của chủ nghĩa tối giản số khi áp dụng ba nguyên tắc trên. Phần còn lại của chương này sẽ nhằm chứng minh rằng các nguyên tắc này là đúng đắn.

### **LẬP LUẬN CHO NGUYÊN TẮC 1: LÝ THUYẾT KINH TẾ HỌC MỚI CỦA THOREAU**

Gần cuối tháng Ba năm 1845, Henry David Thoreau mượn một chiếc riu rồi đi vào khu rừng ở gần hồ Walden. Ông chặt những cây thông non thân trắng rồi đẽo thành các thanh cột, xà, và tấm lót sàn. Mượn thêm các dụng cụ khác, ông đục các lỗ mộng để ghép chúng lại với nhau và dựng lên một túp lều khiêm tốn.

Thoreau làm việc nhẩn nha. Mỗi ngày ông mang theo vào rừng bữa trưa gồm bánh mỳ và bơ gói trong một tờ báo, và sau khi ăn xong ông còn ngồi đọc tờ báo dùng để gói đồ. Trong quá trình xây dựng hết sức nhàn tản này, ông dành thời gian để ghi chép chi tiết lại về thiên nhiên xung quanh. Ông quan sát tỉ mỉ mỗi lớp băng cuối mùa trên mặt hồ và mùi hương của gỗ thông. Một buổi sáng, khi nhúng một chiếc gậy bằng gỗ mại châu xuống hồ nước lạnh, ông chợt trông thấy một con rắn lục trườn xuống hồ và nằm yên dưới đáy. Ông đứng yên nhìn nó tới nửa giờ.

Tháng Bảy, Thoreau chuyển tới túp lều vừa xây và ở đó trong suốt hai năm tiếp theo. Trong cuốn sách *Walden* (tạm dịch: Một mình sống trong rừng), ông đã viết về những trải nghiệm của mình trong khoảng thời gian này, trong đó Thoreau giải thích về lý do cho quyết định của mình, và lý do này về sau được rất nhiều người trích dẫn lại: “Tôi vào rừng sống vì tôi muốn sống một cách có chủ đích, muốn tập trung vào những điều thiết yếu của cuộc sống, và muốn xem liệu tôi có thể học được những bài học từ rừng già hay không, để khi chết đi, tôi không phải ngậm ngùi phát hiện ra rằng mình chưa từng sống.”

Trong những thập niên tiếp theo, khi tư tưởng của Thoreau đã lan tỏa vào nền văn hóa đại chúng và ít người trực tiếp đọc tác phẩm của ông hơn, thì cuộc thí nghiệm của ông ở hồ Walden lại phảng phất vẻ đẹp của thi ca. (Thực ra, những học sinh khao khát tìm kiếm niềm đam mê trong bộ phim *Dead Poets Society* (tạm dịch: Câu lạc bộ thi ca) sản xuất năm 1989 có thói quen mở đầu các buổi tụ tập bí mật để cùng nhau đọc thơ bằng cách đọc đoạn trích nói về việc “sống một cách có chủ đích” trong *Walden*.) Trong hình dung của chúng ta, Thoreau khi đó đang muốn tạo ra cho mình một sự thay đổi lớn thông qua trải nghiệm sống có chủ đích – ông muốn khi bước ra khỏi khu rừng, sự cao cả của rừng già sẽ làm biến đổi con người ông. Dĩ nhiên, sự diễn giải này cũng có chỗ hợp lý, nhưng nó đã bỏ qua một khía cạnh khác trong cuộc thí nghiệm của Thoreau. Khi đó, ông cũng

đang trong quá trình tìm kiếm một lý thuyết kinh tế học mới nhằm đẩy lùi những hệ quả có hại cho con người của kỷ nguyên công nghiệp hóa. Để kiểm chứng cho lý thuyết của mình, ông cần phải có thêm nhiều dữ liệu, và thời gian sống bên cạnh hồ nước của ông được thiết kế chủ yếu để trở thành nguồn cung cấp lượng thông tin cần thiết này. Với mục đích của cuốn sách này, chúng ta cần phải hiểu khía cạnh thực tế này của cuốn sách *Walden*, vì lý thuyết kinh tế vốn thường bị bỏ qua đó của Thoreau sẽ mang lại một sự xác thực hiệu quả cho nguyên tắc tối giản đầu tiên của chúng ta: nhiều hơn có thể là ít hơn.



Chương đầu tiên và cũng là chương dài nhất trong *Walden* được đặt tên là “Nền kinh tế.” Chương này có nhiều đoạn văn bay bổng đặc trưng của Thoreau về thiên nhiên và điều kiện sống của con người. Tuy nhiên, bên cạnh đó, nó cũng chứa một số lượng đáng kể các bảng tính toán chi phí với mức độ cụ thể tới từng xu, chẳng hạn bảng sau:

Nhà	\$28,12 ½
Làm nông 1 năm	14,72 ½
Lương thực cho 8 tháng	8,74
Quần áo... cho 8 tháng	8,40 ¾
Dầu... cho 8 tháng	2,00
Tổng cộng	\$61,99 ¾



Mục đích của Thoreau khi lập ra các bảng tính này là để ghi lại chính xác (chứ không bàn đến các khía cạnh thi ca hay triết học) các khoản chi phí để trang trải cho cuộc sống ở hồ Walden – một lối sống được ông dành nhiều lời tán dương trong chương đầu tiên vì nó thỏa mãn tất cả những nhu cầu cơ bản của con người: đồ ăn, chỗ che nắng trú mưa, sự ấm áp và nhiều thứ khác. Sau đó, Thoreau so sánh những khoản chi phí này với mức thù lao tính theo giờ mà ông có thể kiếm được bằng công sức lao động của mình để đạt được giá trị cuối cùng mà ông đề cao: Ông phải hy sinh bao nhiêu *thời gian* của mình để hỗ trợ cho lối sống tối giản này? Sau khi tính toán và ghép nối các số liệu về chi phí thu thập được trong thí nghiệm trên, ông thấy rằng mình chỉ cần bán sức lao động với tần suất 1 ngày mỗi tuần là đủ để trang trải cho cuộc sống đó.

Thủ thuật quy đổi đơn vị đo lường từ tiền bạc sang thời gian là điểm mới cốt lõi trong cái mà nhà triết học Frédéric Gros gọi là “kinh tế học mới” của Thoreau, một lý thuyết được xây dựng trên tiên đề sau đây, mà Thoreau đã đặt ra ngay từ những trang đầu của cuốn sách *Walden*: “Chi phí của một thứ là số lượng của cái mà tôi gọi là cuộc sống cần phải bỏ ra để đánh đổi lấy nó, có thể là ngay lập tức hoặc trong lâu dài.”

Lý thuyết kinh tế học mới mẻ này là một sự tái tư duy ở mức độ triết để đối với nền văn hóa tiêu dùng bắt đầu manh nha xuất hiện trong thời đại của Thoreau.

Các lý thuyết kinh tế học thông thường chỉ tập trung vào các kết quả xét từ phương diện tiền tệ. Nếu gieo trồng trên 1 mẫu đất, người nông dân có thể kiếm được 1 đô-la lợi nhuận mỗi năm, và gieo trồng trên 60 mẫu đất sẽ thu về 60 đô-la lợi nhuận, thì nghĩa là anh ta nên gieo trồng trên 60 mẫu đất (nếu có thể), vì như vậy anh ta sẽ kiếm được nhiều tiền hơn.

Lý thuyết kinh tế học mới của Thoreau cho rằng cách tính toán như vậy là chưa hoàn chỉnh, và nó không tính đến chi phí về *cuộc sống* cần phải bỏ ra để đạt thêm 59 đô-la lợi nhuận về mặt tiền tệ kia. Như ông đã chỉ ra trong cuốn *Walden*, việc quản lý và vận hành một trang trại lớn, như nhiều hàng xóm vùng Concord của ông khi đó đang làm, đòi hỏi phải có nhiều tài sản thế chấp lớn, cần phải duy trì và bảo dưỡng nhiều trang thiết bị, ngoài ra còn đòi hỏi nhiều công sức lao động. Ông gọi những người nông dân láng giềng này là những người “bị đè bẹp dưới sức nặng của khối lượng công việc”, họ tự đẩy mình vào “đám đông những người sống những cuộc sống lạng lã trôi qua trong niềm tuyệt vọng âm thầm.”

Sau đó, Thoreau đặt câu hỏi những người nông dân kiệt sức này sẽ nhận về những lợi ích gì từ khoản lợi nhuận mà họ vất thêm được đó. Như ông đã chứng minh qua cuộc thí nghiệm trong rừng Walden của mình, khối lượng công việc bổ sung này không giúp người nông dân thoát khỏi những hoàn cảnh sống khắc nghiệt: Thoreau có thể đáp ứng tất cả những nhu cầu cơ bản của mình

một cách tương đối thoải mái với khối lượng công việc tương đương với một ngày công làm việc mỗi tuần. Thực ra, thứ mà những người nông dân này thu về sau khi đã hy sinh một phần lớn cuộc sống của mình như vậy chỉ là những món đồ đặc tốt hơn một chút xiu: những tấm cửa chớp lật, một chiếc nồi bằng đồng có chất lượng khá khảm hơn, và có thể là một chiếc xe ngựa tốt hơn để đi lại thuận tiện và hiệu quả hơn.

Khi phân tích mọi việc thông qua lăng kính của lý thuyết kinh tế học mới mà Thoreau đề xuất, chúng ta sẽ thấy rằng sự trao đổi này thật là ngớ ngẩn xiết bao. Có ai lại chấp nhận một cuộc sống căng thẳng và lao động cật lực triền miên để đổi lấy những chiếc cửa chớp lật hào nhoáng kia chứ? Liệu một khung cửa sổ trông đẹp đẽ hơn có thực sự xứng đáng với số lượng cuộc sống mà bạn phải bỏ ra để có thể đủ tiền mua nó không? Tương tự, vì sao bạn lại tăng thêm giờ lao động trên cánh đồng chỉ vì muốn mua một cỗ xe tốt hơn? Như Thoreau đã lưu ý, đúng là đi bộ vào thành phố thì mất nhiều thời gian hơn so với ngồi xe, nhưng những chuyến đi bộ đó có lẽ vẫn đòi hỏi ít thời gian hơn so với thời lượng lao động mà bạn phải bỏ ra thêm để có thể mua nổi chiếc xe. Từ cách tính toán này, Thoreau đưa ra một nhận xét đầy mỉa mai: “Tôi thấy cái tai họa của những chàng trai trẻ là họ được thừa kế trang trại, nhà cửa, chuồng ngựa, gia súc, và công cụ nông nghiệp; vì những thứ đó kiếm thì dễ mà bỏ đi thì khó.”

Lý thuyết kinh tế học mới của Thoreau được phát triển trong kỷ nguyên công nghiệp, nhưng những kiến giải cơ bản của ông hoàn toàn cũng có thể vận dụng được vào bối cảnh kỷ nguyên số hiện nay của chúng ta. Nguyên tắc đầu tiên của chủ nghĩa tối giản số như đã trình bày ở phần trước phát biểu rằng sự bừa bộn là một thói quen tốn kém. Lý thuyết kinh tế học mới của Thoreau sẽ giúp lý giải cho nguyên tắc trên.

Khi cân nhắc những công cụ hay hành vi cụ thể trong cuộc sống số của mình, mọi người thường chỉ tập trung vào giá trị mà mỗi công cụ hay hành vi đó mang lại. Chẳng hạn, việc duy trì sự hiện diện của bạn trên Twitter thì thoảng có thể mở ra cơ hội giúp bạn quen biết một người thú vị hoặc mang đến cho bạn những ý tưởng mới mẻ mà bạn chưa từng có trước đây. Theo tư duy kinh tế học thông thường, những lợi ích như vậy là tốt, và bạn càng nhận được nhiều thì càng tốt. Do đó, không có gì là bất bình thường khi bạn chắt chiu cuộc sống số của mình với tất cả những nguồn cung cấp giá trị nhỏ nhất mà bạn có thể tìm thấy, cũng giống như việc người nông dân ở vùng Concord cố gắng canh tác trên càng nhiều diện tích đất đai càng tốt.

Tuy nhiên, lý thuyết kinh tế học mới của Thoreau lại quy định rằng bạn phải cân bằng lợi ích nhận được với các khoản chi phí được đo lường bằng đơn vị là chính “cuộc sống của bạn”. Nếu còn sống, hẳn ông sẽ hỏi: Bạn phải hy sinh bao nhiêu thời gian và sự chú tâm để nhận

được lợi ích nhỏ nhất của việc duy trì sự hiện diện trên Twitter là thi thoảng kết bạn được với một người thú vị và nghĩ ra những ý tưởng mới hay ho? Giả sử thói quen sử dụng Twitter tiêu tốn mất của bạn 10 giờ mỗi tuần. Trong trường hợp này, Thoreau sẽ chỉ ra ngay rằng khoản chi phí này là quá cao so với lợi ích rất hạn chế mà nó mang lại. Có thể ông sẽ lập luận, nếu quả thực bạn đề cao những mối quan hệ mới và muốn được tiếp cận với những ý tưởng hay, vậy thì tại sao lại không hình thành thói quen tham dự một buổi nói chuyện hoặc sự kiện thú vị với tần suất một lần mỗi tháng, và đặt mục tiêu tiếp cận và bắt chuyện với ít nhất ba người ở đó? Điều này vẫn sẽ mang lại cho bạn những giá trị tương đương trong khi chỉ tiêu tốn vài giờ trong cuộc sống của bạn mỗi tháng, giúp bạn có thể dành 37 giờ tiết kiệm được cho những hoạt động có ý nghĩa khác.

Dĩ nhiên, các khoản chi phí này cũng có xu hướng tăng lên. Khi bạn cộng thói quen sử dụng Twitter tích cực với hàng chục hành vi trực tuyến khác cũng đòi hỏi sự chú ý, thì chi phí tính theo đơn vị cuộc sống sẽ trở thành khổng lồ. Giống như những người nông dân hàng xóm với Thoreau, bạn sẽ bị đè nát dưới hàng núi đòi hỏi về thời gian và sự chú ý, rốt cuộc tất cả những gì bạn nhận về để bù đắp cho sự hy sinh quá nhiều đơn vị cuộc sống của mình là một vài lợi ích vặt vãnh – tương tự như ô cửa chớp lật hay chiếc nồi có chất lượng tốt hơn của các bác nông dân – mà phần nhiều những lợi ích đó đều có thể kiếm được với mức chi phí thấp hơn nhiều

(như trong ví dụ về giá trị của việc sử dụng Twitter đã trình bày ở phần trên), hoặc có thể loại bỏ hoàn toàn mà không gây ra bất kỳ tác động tiêu cực đáng kể nào.

Đây chính là lý do vì sao sự bừa bộn lại nguy hiểm. Rất dễ bị hấp dẫn trước những lời quảng bá đầy sức lôi cuốn về những lợi ích lật vật của ứng dụng hoặc dịch vụ mới, để rồi chúng ta quên đi những khoản chi phí lớn lao mà nó đòi hỏi ở nguồn tài nguyên quan trọng nhất mà chúng ta sở hữu: số phút trong cuộc sống. Đây cũng chính là điều đã khiến lý thuyết kinh tế học mới của Thoreau trở nên phù hợp đến vậy đối với thế giới hiện đại. Như Frédéric Gros đã lập luận:

Điều ấn tượng ở Thoreau không phải là nội dung thực tế của những lập luận của ông. Suy cho cùng, các vị hiền triết sống từ thời cổ đại đã thể hiện thái độ khinh bỉ của họ đối với các vật sở hữu... Điều ấn tượng ở đây là hình thức của lập luận. Vì Thoreau có một sự ám ảnh sâu sắc đối với việc tính toán... Ông nói: Hãy cứ cân đo đong đếm đi. Chính xác thì tôi được gì, hay mất gì?

Nỗi ám ảnh của Thoreau đối với sự tính toán giúp chúng ta vượt ra khỏi ranh giới của sự cảm nhận chủ quan mơ hồ rằng trong nội tại sự bừa bộn của cuộc sống có những phương án đánh đổi, và buộc chúng ta phải đối diện với nó một cách chính xác hơn. Ông yêu cầu chúng ta phải coi từng phút trong cuộc đời mình là một tài sản cụ thể và có giá trị – trên thực tế, rõ ràng đây là

tài sản giá trị nhất mà chúng ta sở hữu – và phải luôn luôn đặt câu hỏi rằng những hoạt động mà chúng ta cho phép mình thực hiện tiêu tốn bao nhiêu thời gian trong cuộc sống của mình. Khi nhìn nhận các thói quen của mình từ góc độ này, chúng ta cũng sẽ đi đến một kết luận giống như Thoreau đã đưa ra ở thời ông: chi phí tích lũy của những thứ không quan trọng mà chúng ta nhồi nhét vào cuộc sống của mình có thể lớn hơn nhiều so với những lợi ích nhỏ nhất mà chúng hứa hẹn sẽ mang lại.

## **LẬP LUẬN CHO NGUYÊN TẮC 2: ĐƯỜNG CONG HIỆU SUẤT**

Những ai nghiên cứu kinh tế học hẳn không còn xa lạ gì với quy luật hiệu suất giảm dần. Quy luật này áp dụng với sự cải tiến về các quy trình sản xuất, theo đó nó phát biểu rằng việc đầu tư thêm nguồn lực cho một quy trình không thể giúp cải tiến kết quả đầu ra trong thời gian vô hạn – cuối cùng bạn sẽ tịnh tiến dần đến một ngưỡng giới hạn tự nhiên và lợi ích nhận về từ dòng đầu tư liên tục đó sẽ ngày càng giảm dần.

Một ví dụ kinh điển hay được nhắc đến trong các cuốn giáo trình kinh tế học là ví dụ về các công nhân làm việc ở một dây chuyền lắp ráp ô tô. Ban đầu, khi bạn gia tăng số lượng công nhân, tốc độ hoàn thiện xe ở dây chuyền lắp ráp đó cũng sẽ gia tăng đáng kể. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục cử thêm công nhân đến làm

việc ở đây chuyên trên, thì những sự cải tiến nhận về sẽ ngày càng trở nên ít đi. Hiện tượng này xảy ra có thể vì nhiều nguyên nhân khác nhau. Chẳng hạn, dần dần bạn sẽ không còn chỗ để bổ sung thêm công nhân, hoặc các nhân tố hạn chế khác bắt đầu hoạt động, như băng chuyền đạt tới tốc độ tối đa.

Nếu bạn lập sơ đồ quy luật này cho một quy trình và nguồn lực cho trước, trong đó giá trị thu về được thể hiện trên trục  $y$  và số lượng nguồn lực phải đầu tư được thể hiện trên trục  $x$ , thì bạn sẽ bắt gặp một đường cong hết sức quen thuộc. Ban đầu, khi nguồn lực được bổ sung mang lại những sự cải tiến nhanh chóng ở kết quả đầu ra, đường cong cũng nhờ đó mà vươn cao nhanh chóng, nhưng dần dần, khi hiệu suất giảm xuống, đường cong này cũng chững lại. Thông số của đường cong hiệu suất này thay đổi tùy theo quy trình và nguồn lực cần tính toán, nhưng hình dạng chung của nó tương đối giống nhau trong nhiều kịch bản khác nhau – nhờ vào đặc điểm này mà quy luật hiệu suất giảm dần trở thành một yếu tố quan trọng trong lý thuyết kinh tế học hiện đại.

Sở dĩ tôi giới thiệu khái niệm trong kinh tế học ở chương nói về chủ nghĩa tối giản số vì: Nếu bạn sẵn sàng chấp nhận sự linh động trong khái niệm về “quy trình sản xuất,” thì quy luật hiệu suất giảm dần có thể áp dụng cho rất nhiều cách thức sử dụng công nghệ mới để sản xuất ra giá trị trong cuộc sống riêng của chúng ta. Khi nhìn nhận các *quy trình công nghệ cá nhân* này



qua lăng kính của quy luật hiệu suất giảm dần, chúng ta sẽ thu hoạch được một kho từ vựng chính xác mà chúng ta đang cần để có thể tìm hiểu tính xác thực của nguyên tắc tối giản số thứ hai, theo đó phát biểu rằng việc tối ưu hóa cách sử dụng công nghệ cũng quan trọng như cách lựa chọn công nghệ để sử dụng.



Khi cân nhắc đến các quy trình công nghệ cá nhân, chúng ta hãy tập trung cụ thể vào năng lượng phải bỏ ra khi cố gắng cải tiến giá trị mà các quy trình này mang đến cho cuộc sống của bạn, chẳng hạn thông qua việc lựa chọn tốt hơn các công cụ hoặc áp dụng các chiến lược thông minh hơn khi sử dụng công cụ. Nếu gia tăng năng lượng đầu tư vào quá trình tối ưu hóa này, bạn sẽ gia tăng giá trị mà quy trình mang lại. Ban đầu, mức độ gia tăng giá trị sẽ rất lớn. Tuy nhiên, theo quy luật hiệu suất giảm dần, cuối cùng những sự gia tăng này sẽ giảm xuống khi bạn dần tiệm cận một ngưỡng giới hạn tự nhiên.

Để hình dung rõ hơn hiện tượng này, chúng ta hãy cùng cân nhắc đến một ví dụ giả tưởng. Giả sử bạn coi trọng việc thường xuyên cập nhật thông tin về các sự kiện đương thời. Dĩ nhiên, nhiều công nghệ mới có thể giúp bạn thực hiện mục tiêu này. Ban đầu, có lẽ quy trình mà bạn áp dụng chỉ đơn giản là nhấp chuột vào các đường dẫn xuất hiện trên bảng tin ở mạng xã hội. Quy trình này mang lại một số giá trị nhất định, vì nó

giúp bạn cập nhật tin tức tốt hơn so với việc không hề sử dụng internet để cập nhật tin tức, nhưng bên cạnh đó, nó cũng còn nhiều khiếm khuyết.

Giả sử bạn đầu tư một chút năng lượng để lựa chọn ra một nhóm các website tin tức trực tuyến cần theo dõi, và để tìm kiếm một ứng dụng, chẳng hạn Instapaper, cho phép bạn cắt các bài báo từ các website này ra rồi gom lại và đọc cùng nhau trong một giao diện dễ nhìn, không xuất hiện những chương trình quảng cáo gây phân tâm. Như vậy, quy trình công nghệ cá nhân cải tiến nhằm mục đích cập nhật tin tức cho bạn bây giờ đã mang lại nhiều giá trị hơn cho cuộc sống riêng tư của bạn. Có lẽ bước cuối cùng trong công cuộc tối ưu hóa này là, thông qua nhiều lần thử nghiệm và mày mò, bạn phát hiện ra rằng cách tốt nhất để đọc những bài báo phức tạp là theo dõi tin tức và chọn lọc cả tuần, cắt chúng ra, gom lại một nơi rồi sau đó ngồi đọc một loạt tất cả các bài báo đã thu thập được vào một buổi sáng thứ Bảy thanh thoi bên chiếc máy tính bảng với tách cà phê thơm lừng ở một quán quen.

Tới lúc này, các nỗ lực tối ưu hóa của bạn đã làm gia tăng đáng kể giá trị mà bạn nhận được từ quy trình công nghệ cá nhân dành cho mục đích cập nhật tin tức. Bây giờ bạn đã có thể cập nhật tin tức theo một cách tương đối thoải mái, lại không đòi hỏi nhiều thời gian và sự chú ý của bạn trong suốt tuần. Tuy vậy, như quy luật hiệu suất giảm dần đã phát biểu, có lẽ đây cũng

là lúc bạn đang tiệm cận dần đến ngưỡng giới hạn tự nhiên; sau ngưỡng này, việc cải tiến quy trình này thêm nữa sẽ ngày càng trở nên khó khăn hơn. Nói theo ngôn ngữ chuyên ngành thì: Bạn đã chạm đến phần sau của đường cong hiệu suất.

Lý do khiến nguyên tắc tối giản hóa số thứ hai trở nên quan trọng như vậy là vì hầu hết mọi người đều đầu tư rất ít năng lượng vào các quá trình tối ưu hóa dạng này. Trình bày theo ngôn ngữ kinh tế học thì: Các quy trình công nghệ cá nhân của hầu hết mọi người hiện nay chỉ tồn tại ở phần đầu của đường cong hiệu suất – tức là phần mà tại đó, các nỗ lực tối ưu hóa bổ sung sẽ mang lại nhiều sự cải tiến lớn. Chính thực tế này đã khiến những người theo chủ nghĩa tối giản số tuân thủ nguyên tắc thứ hai, và không chỉ tập trung vào việc *xác định* công nghệ nên sử dụng, mà còn tập trung vào cách sử dụng chúng *như thế nào*.

Ví dụ mà tôi vừa nêu ở trên chỉ là giả định, nhưng bạn hoàn toàn có thể tìm thấy những trường hợp tương tự về việc tối ưu hóa mang lại hiệu suất lớn khi bạn xem xét những ví dụ người thật việc thật về những người theo chủ nghĩa tối giản số. Chẳng hạn, Gabriella đăng ký thuê bao kênh truyền hình Netflix vì đây là kho giải trí tốt hơn (và rẻ hơn) so với truyền hình cáp. Tuy nhiên, từ khi sử dụng Netflix, cô lại có thói quen xem ti-vi rất nhiều, gây ảnh hưởng đến hiệu quả công việc và khiến cô cảm thấy day dứt. Sau một thời gian thử nghiệm,

Gabriella quyết định áp dụng cách tối ưu hóa quy trình này như sau: Cô sẽ không được phép xem Netflix một mình<sup>1</sup>. Biện pháp hạn chế này vẫn cho phép cô tận hưởng những giá trị mà Netflix mang lại, nhưng cô sẽ tận hưởng giá trị đó với sự kiểm soát chặt chẽ hơn để hạn chế rủi ro mãi mê xem kênh truyền hình này thái quá, đồng thời củng cố cho một điều khác mà cô hết sức coi trọng: cuộc sống xã hội của chính cô. “Bây giờ, việc xem truyền hình trực tuyến trở thành một hoạt động tập thể chứ không còn là hoạt động biệt lập nữa,” cô tâm sự với tôi.

Một biện pháp tối ưu hóa khác được nhiều người theo chủ nghĩa tối giản số áp dụng là gỡ bỏ các ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại. Vì tuy gỡ bỏ những ứng dụng này, nhưng họ vẫn có thể truy cập vào chúng thông qua trình duyệt trên máy tính, nên họ không để mất bất kỳ lợi ích có giá trị lớn nào – những yếu tố ban đầu đã khiến họ đăng ký sử dụng các dịch vụ này. Mặt khác, bằng cách gỡ bỏ ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại, họ cũng đồng thời loại bỏ được khả năng truy cập mạng xã hội ngay lập tức mỗi khi cảm thấy chán nản. Kết quả là, những người theo chủ nghĩa tối giản này đã làm giảm đáng kể thời lượng dành cho các dịch vụ mạng xã hội mỗi tuần, trong khi hầu như không gây sút mẻ gì

---

<sup>1</sup> Gabriella không phải là người duy nhất áp dụng cách tối ưu hóa này. Tôi đã rất ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng nhiều người theo chủ nghĩa tối giản số (chủ yếu là người trẻ) tìm thấy sự cân bằng hợp lý bằng cách chỉ xem các chương trình giải trí trực tuyến khi có nhiều người cùng xem. (TG)

cho giá trị mà chúng mang lại cho cuộc sống của họ – đây là một quy trình công nghệ cá nhân tốt hơn nhiều so với việc vô thức truy cập vào các ứng dụng này mỗi khi ý thích nhất thời xuất hiện.

Có hai lý do quan trọng lý giải vì sao lại có ít người áp dụng cách tối ưu hóa của Gabriella hoặc những người theo chủ nghĩa tối giản số khác, những người đã biết sắp xếp hợp lý trải nghiệm mạng xã hội của mình. Lý do thứ nhất là hầu hết các công nghệ này vẫn còn tương đối mới mẻ, do vậy, vai trò của chúng trong cuộc sống của bạn có thể vẫn còn nhiều điều thú vị để khám phá, qua đó che đậy đi những câu hỏi nghiêm túc hơn về giá trị cụ thể mà chúng cung cấp. Dĩ nhiên, bầu không khí mới mẻ này hiện đang tan biến dần, khi kỷ nguyên của điện thoại thông minh và mạng xã hội đã phát triển vượt quá giai đoạn hào hứng của những năm tháng đầu tiên, và dần khiến người ta trở nên mất kiên nhẫn trước những thiếu sót trong các quy trình còn nhiều điểm chưa được hoàn thiện của chúng. Tác giả Max Brooks khi tham gia vào một chương trình trao đổi trên truyền hình vào năm 2017 đã hài hước nhận định như sau: “Chúng ta cần phải đánh giá lại mối quan hệ hiện nay với các kênh thông tin trực tuyến, như cách chúng ta đánh giá lại về tình yêu tự do hồi những năm 1980.”

Lý do thứ hai khiến ít người nghĩ đến chuyện tối ưu hóa việc sử dụng công nghệ của mình mang màu sắc bi quan hơn một chút: Các tập đoàn lớn trong nền kinh

tế kinh doanh sự chú ý, cũng chính là các công ty đã giới thiệu nhiều công nghệ mới kiểu này ra thị trường, không hề muốn chúng ta nghĩ đến chuyện tối ưu hóa. Vì sao? Vì bạn càng dành nhiều thời gian sử dụng các sản phẩm của họ, thì họ càng kiếm được nhiều tiền. Vì thế, họ muốn bạn nhìn nhận những sản phẩm và dịch vụ mà họ cung cấp như một hệ sinh thái thú vị, trong đó bạn cứ việc mày mò và nghịch ngợm, rồi những điều hay ho sẽ xuất hiện. Lối tư duy về cách sử dụng chung chung này giúp họ dễ dàng khai thác những điểm yếu về tâm lý của bạn hơn.

Ngược lại, nếu bạn coi những sản phẩm và dịch vụ này là một bộ sưu tập các tính năng mà bạn có thể cẩn thận chọn lựa nhằm phục vụ cho các giá trị cụ thể, khi đó gần như chắc chắn thời gian mà bạn dành ra để sử dụng chúng sẽ giảm đi rất nhiều. Đây cũng là lý do vì sao các nhà cung cấp dịch vụ mạng xã hội lại cố tình đưa ra những mô tả mơ hồ về sản phẩm của họ. Chẳng hạn, tuyên bố sứ mệnh của Facebook mô tả mục đích của họ là “mang lại cho con người sức mạnh để xây dựng cộng đồng và kéo thế giới xích lại gần nhau hơn.” Mục đích này nhìn chung là tích cực, nhưng nó lại không nêu ra một cách cụ thể và chính xác bạn nên sử dụng Facebook như thế nào để đạt được mục đích đó. Ẩn ý ở đây là bạn cần phải truy cập vào hệ sinh thái của họ và tích cực tham gia vào các hoạt động chia sẻ và kết nối, để rồi cuối cùng, những điều tốt đẹp sẽ xảy ra.

Tuy nhiên, khi thoát khỏi lối tư duy này và chuyển sang nhìn nhận các công nghệ mới chỉ đơn thuần là các công cụ mà bạn có thể lựa chọn sử dụng, khi đó bạn có thể hoàn toàn triển khai nguyên tắc thứ hai của chủ nghĩa tối giản và bắt tay vào quá trình tối ưu hóa liên tục – con đường này sẽ giúp bạn thu về những lợi thế của việc nâng cao đường cong hiệu suất. Tìm ra các công nghệ mới hữu ích chỉ là bước đầu tiên trên hành trình cải thiện chất lượng cuộc sống. Lợi ích thực sự sẽ đến khi bạn bắt tay vào thử nghiệm để tìm ra cách sử dụng các công nghệ đó sao cho hiệu quả nhất.

### **LẬP LUẬN CHO NGUYÊN TẮC 3: BÀI HỌC TỪ MỆO HAY CỦA NGƯỜI AMISH<sup>1</sup>**

Người Amish làm phức tạp thêm cho bất kỳ cuộc trao đổi nghiêm túc nào về tác động của công nghệ hiện đại đối với nền văn hóa của chúng ta. Cách hiểu thông dụng nhất về cộng đồng người Amish là dường như họ đã bị đóng băng trong dòng thời gian – họ không chịu tiếp nhận bất kỳ công cụ nào ra đời sau giai đoạn giữa thế kỷ 18, thời điểm họ lần đầu đặt chân lên đất Mỹ. Nhìn từ góc độ này, có lẽ điều thú vị nhất nằm ở chỗ họ giống như một bảo tàng sống của thời đại cũ vậy, một sự tò mò kỳ quặc.

---

<sup>1</sup> Người Amish: Một cộng đồng tôn giáo ở Mỹ, có lối sống truyền thống đơn giản, tập trung vào nghề nông và không sử dụng công nghệ hiện đại. (ND)

Nhưng rồi, khi nói chuyện với những học giả và tác giả nghiên cứu nghiêm túc về người Amish, bạn sẽ biết được nhiều ý kiến trái chiều khiến bạn không khỏi băn khoăn. Chẳng hạn, John Hostetler, tác giả của một cuốn sách viết riêng về xã hội của người Amish, khẳng định như sau: “Cộng đồng người Amish không phải là những tàn dư của một kỷ nguyên đã qua. Thay vào đó, họ là những sự biểu đạt ở hình thái khác về xã hội hiện đại.” Chuyên gia công nghệ Kevin Kelly, người đã dành rất nhiều thời gian sinh sống trong cộng đồng người Amish ở Hạt Lancaster, thậm chí còn đi xa hơn với nhận định: “Cuộc sống của người Amish hoàn toàn không phải là chống đối công nghệ. Thực ra, trong vài chuyến thăm cộng đồng này, tôi thấy họ là những hacker thiên tài và những người chịu khó mày mò về công nghệ, họ là những nhà chế tạo đích thực và luôn phát huy tinh thần tự lực. Rất thú vị, họ thường là những người có quan điểm ủng hộ công nghệ.”

Như Kelly đã mô tả rất kỹ trong cuốn sách *What Technology Wants* (tạm dịch: Công nghệ muốn gì) xuất bản năm 2010, hình dung đơn giản của chúng ta rằng cộng đồng người Amish là những người chống đối công nghệ sẽ lập tức tan biến khi bạn đặt chân đến một trang trại bình thường của họ, nơi bạn sẽ thấy “một đứa trẻ người Amish đầu đội mũ rơm, mặc quần có dây đeo kiểu thời xưa đang lướt đi trên đường bằng đôi giày trượt patin.” Một số cộng đồng người Amish cũng sử dụng máy kéo, nhưng là loại máy kéo có bánh bằng kim loại



để chúng không thể đi được trên đường như ô tô. Một số cộng đồng cho phép sử dụng máy đập lúa mỳ chạy bằng khí gas, nhưng vẫn cần đến ngựa để kéo “cỗ máy ồn ào, nhả khói phì phò đó.” Điện thoại cá nhân (điện thoại di động hoặc điện thoại dùng chung cho cả gia đình) hầu như luôn luôn bị cấm sử dụng, nhưng nhiều cộng đồng Amish cũng cho phép duy trì một bộ điện thoại để cả cộng đồng dùng chung.

Gần như không cộng đồng Amish nào cho phép thành viên sở hữu ô tô riêng, nhưng người Amish vẫn thường xuyên đi lại bằng ô tô do người khác lái. Kelly cho biết họ vẫn sử dụng điện, chỉ có điều họ không chấp nhận kết nối mạng lưới điện của cộng đồng mình vào lưới điện của toàn khu vực. Các loại bìm dùng một lần, hay thuốc trừ sâu cũng được sử dụng phổ biến. Trong một đoạn rất thú vị, Kelly kể về lần anh tới thăm một gia đình sử dụng một chiếc máy phay chính xác được điều khiển bằng máy tính, trị giá lên tới 400.000 đô-la, để sản xuất xăm lớp phục vụ cho cộng đồng. Vận hành chiếc máy này là cô con gái 10 tuổi hay đội mũ bê-rê. Chiếc máy được đặt phía sau chuồng ngựa của gia đình.

Dĩ nhiên, Kelly không phải là người duy nhất nhìn ra mối quan hệ phức tạp của cộng đồng người Amish với các công nghệ mới. Donald Kraybill, một giảng viên ở trường Đại học Elizabethtown, cũng là đồng tác giả của một cuốn sách viết về người Amish, chỉ ra những sự thay đổi đã và đang diễn ra trong cộng đồng này khi

ngày càng có nhiều thành viên trong đó muốn theo đuổi kinh doanh hơn là làm nông nghiệp. Anh kể về một xưởng gỗ của người Amish có 19 công nhân, họ dùng máy khoan, cưa và súng bắn đinh, nhưng thay vì lấy điện từ lưới điện, họ dùng pin mặt trời và máy phát điện chạy bằng diesel. Một doanh nhân khác người Amish thậm chí còn lập website cho công ty của mình, chỉ có điều anh tta thuê một hãng bên ngoài quản lý và vận hành website giúp mình. Kraybill nghĩ ra một thuật ngữ riêng dùng để chỉ những cách thức khác biệt và đôi khi khá gượng gạo mà các công ty khởi nghiệp này vận dụng để sử dụng công nghệ: “Mẹo hay của người Amish.”

Những quan sát trên đã đánh tan quan điểm phổ biến rằng người Amish từ chối tất cả các công nghệ mới. Vậy chính xác thì điều gì đang diễn ra ở các cộng đồng này vậy? Hóa ra người Amish đã thực hành một điều vừa tân tiến đáng ngạc nhiên lại hết sức đơn giản trong kỷ nguyên tiêu dùng phức tạp và bức đồng của chúng ta hiện nay: Họ bắt đầu với những giá trị mà họ coi trọng nhất, rồi lần ngược từ đó để đặt câu hỏi rằng liệu công nghệ mới này có phải là phát kiến lợi bất cập hại đối với các giá trị đó không. Như Kraybill đã mô tả chi tiết, họ tự đặt ra cho mình những câu hỏi sau đây: “Thứ này sẽ có ích hay có hại? Nó có hỗ trợ cho cuộc sống của cả cộng đồng không, hay bằng cách nào đó nó sẽ làm cộng đồng tan rã?”

Khi một công nghệ mới xuất hiện, một “người sành công nghệ” (dùng từ của Kelly) trong cộng đồng Amish sẽ tới gặp vị giám mục trong cộng đồng để xin phép thử nghiệm. Thường thì vị giám mục sẽ đồng ý. Sau đó, cả cộng đồng sẽ “chăm chú” quan sát người dùng thử công nghệ đầu tiên, cố gắng tìm hiểu tác động cuối cùng và cao nhất của công nghệ này đối với những giá trị mà cả cộng đồng đề cao. Nếu tác động đó được coi là tiêu cực nhiều hơn hữu ích, khi đó công nghệ mới này sẽ bị cấm sử dụng. Trong trường hợp ngược lại, nó sẽ được cho phép, nhưng đi kèm với lệnh phê duyệt này là những thông tin hướng dẫn về cách sử dụng nó sao cho có thể tối ưu hóa những mặt tích cực và giảm thiểu những tác động tiêu cực mà nó mang lại.

Chẳng hạn, lý do khiến hầu hết cộng đồng người Amish đều cấm các thành viên sở hữu ô tô riêng nhưng lại cho phép họ di chuyển trên các phương tiện cơ giới do người khác lái là vì những hệ lụy của việc sở hữu xe riêng đối với kết cấu xã hội của cộng đồng. Như Kelly đã giải thích: “Khi ô tô lần đầu tiên xuất hiện vào đầu thế kỷ trước, người Amish nhận thấy rằng những người sở hữu xe sẽ rời bỏ cộng đồng để đi dã ngoại hoặc thăm thú các thành phố khác, thay vì dành thời gian về thăm gia đình hay người ốm đau vào các ngày Chủ nhật, hoặc lui tới các cửa hàng trong vùng vào ngày thứ Bảy.” Trong quá trình Kraybill nghiên cứu về cộng đồng người Amish, một thành viên của cộng đồng này đã giải thích cho anh như sau: “Khi người ta rời khỏi cộng đồng người Amish,

việc đầu tiên họ làm là đi sắm một chiếc ô tô.” Vì vậy việc sở hữu ô tô riêng bị cấm ở hầu hết các cộng đồng người Amish.

Lối tư duy này cũng giải thích vì sao một nông dân người Amish có thể sở hữu một tấm pin mặt trời hay vận hành các công cụ sử dụng điện bằng máy phát điện, nhưng lại không thể hòa vào lưới điện của cả vùng. Vấn đề không phải là điện; vấn đề nằm ở chỗ, lưới điện sẽ đẩy họ tiếp xúc với thế giới bên ngoài cộng đồng của mình – điều này vi phạm một nguyên tắc trong Kinh thánh của người Amish là họ “sống trong thế gian, nhưng không thuộc về thế gian.”

Khi đã hiểu cách thức tiếp cận công nghệ này, bạn sẽ không còn cho rằng lối sống của người Amish là một sự tò mò kỳ quặc nữa. Như John Hostetler đã lý giải, triết lý sống của họ không phải khước từ đời sống hiện đại, mà là biểu thị một “hình thái khác” của đời sống hiện đại. Kevin Kelly thậm chí còn đi xa hơn khi tuyên bố rằng đó là một hình thái đời sống hiện đại mà chúng ta không thể nhắm mắt bỏ qua trong hoàn cảnh hiện nay, khi chúng ta đang phải vật lộn với đời sống hiện đại của chính mình. “Trong bất kỳ cuộc thảo luận nào về lợi ích của việc tránh những thói nghiện công nghệ,” anh viết, “người Amish luôn là một ví dụ nổi bật, mang lại một giải pháp thay thế đáng trân trọng.” Cần phải hiểu rõ điều gì đã khiến cho giải pháp thay thế này trở nên đáng trân trọng, vì chính trong những lợi thế

này của nó, chúng ta sẽ tìm ra một lập luận mạnh mẽ để bảo vệ cho nguyên tắc thứ ba của chủ nghĩa tối giản số, theo đó phát biểu rằng việc hình thành thói quen ra quyết định một cách có chủ ý có thể còn quan trọng hơn nhiều so với tác động của bản thân các quyết định đó.



Điểm cốt lõi trong triết lý của người Amish đối với công nghệ là sự đánh đổi sau đây: Người Amish ưu tiên những lợi ích thu được từ việc hành động một cách có chủ ý đối với công nghệ hơn là những lợi ích mất đi từ các công nghệ mà họ quyết định không sử dụng. Nói cách khác, họ đặt cược vào điều này: *chủ ý quan trọng hơn sự thuận tiện* – và dường như đây là ván cược chắc chắn sẽ mang về phần thắng. Trong suốt chặng đường phát triển kéo dài hơn 200 năm của nước Mỹ để tiến lên xã hội hiện đại với nhiều sự biến động và những bước thăng trầm trong nền văn hóa, cộng đồng người Amish ở đây vẫn giữ nhịp sinh hoạt tương đối bền vững. Khác với một số tôn giáo khác muốn cô lập các thành viên của mình thông qua những biện pháp dọa nạt và cấm cản các hình thức kết nối với thế giới bên ngoài, người Amish vẫn thực hành nghi lễ trưởng thành *Rumspringa*. Trong giai đoạn thực hành nghi lễ này, bắt đầu vào tuổi 16, các thanh niên Amish được phép rời khỏi nhà và trải nghiệm thế giới bên ngoài, thoát khỏi những sự ràng buộc và hạn chế của cộng đồng. Sau khi được trực tiếp trông thấy những thứ mà họ sẽ từ bỏ, họ sẽ tự quyết

định xem có nên chấp nhận làm lễ rửa tội ở nhà thờ của người Amish hay không. Theo tính toán của một nhà xã hội học, tỉ lệ thanh niên Amish quyết định ở lại cộng đồng sau lễ Rumspringa rơi vào khoảng 80-90%.

Tuy vậy, chúng ta cũng cần phải cẩn trọng, không nên tôn trường hợp của người Amish là một tấm gương điển hình cho cuộc sống có ý nghĩa. Những biện pháp hạn chế đóng vai trò định hướng cho từng cộng đồng người Amish, được gọi là *Ordnung*, thường được quyết định và thi hành bởi một nhóm gồm bốn người đàn ông – bao gồm một vị giám mục, hai mục sư, và một người trợ tế – tất cả đều phục vụ công ích cho cộng đồng tới suốt đời. Mỗi năm, họ lại tổ chức hai buổi họp lớn, trong đó các thành viên có thể lên tiếng phê phán *Ordnung* để cả cộng đồng cùng tìm một giải pháp thống nhất, nhưng nhiều người trong các cộng đồng người Amish này, đặc biệt là phụ nữ, vẫn bị tước quyền biểu quyết.

Nhìn từ góc độ này, người Amish đã chứng minh được rằng nguyên tắc hành động có chủ ý đối với công nghệ có thể là một nguồn cung cấp giá trị độc lập, nhưng tấm gương của họ vẫn để ngỏ câu hỏi rằng liệu giá trị này có đứng vững ngay cả khi loại bỏ những lực lượng có thẩm quyền cao hơn trong các cộng đồng này hay không. Thật may mắn, chúng ta có lý do hợp lý để tin là có.

Một thí nghiệm tưởng tượng hữu ích tương tự ở đây là nhìn sang một cộng đồng rất giống cộng đồng người

Amish: Nhà thờ Mennonite. Giống với người Amish, cộng đồng tôn giáo Mennonite cũng tuân thủ theo một nguyên tắc trong Kinh thánh là *ở trong thế gian, nhưng không thuộc về thế gian*, và điều này cũng hướng họ đến một lối sống tôn vinh sự đơn giản và giữ thái độ hoài nghi trước những xu hướng văn hóa có thể đe dọa đến các giá trị cốt lõi của việc duy trì các cộng đồng mạnh mẽ, gắn kết cùng lối sống đức hạnh. Tuy nhiên, khác với người Amish, cộng đồng người Mennonite lại bao gồm cả những thành viên tự do hơn, họ hòa nhập với xã hội rộng lớn hơn, nhận trách nhiệm *cá nhân* về việc ra các quyết định sao cho nhất quán với các nguyên tắc mà nhà thờ của họ đã đặt ra. Điều này mang lại cho chúng ta cơ hội nhìn nhận các giá trị kiểu Amish đối với công nghệ khi được vận dụng trong bối cảnh thiếu vắng quyền lực của Ordnung.

Vì tò mò muốn xem triết lý này được áp dụng trong thực tế ra sao, tôi đã thu xếp để xin hẹn gặp với một thành viên tự do của cộng đồng Mennonite là Laura. Cô là một giáo viên phổ thông hiện đang sống cùng chồng và con gái ở Albuquerque, New Mexico. Laura tham gia vào các hoạt động ở một nhà thờ Mennonite trong vùng và xung quanh nơi cô sống có ít nhất hơn mười gia đình Mennonite khác, nhờ vậy cô giữ vững được sợi dây liên hệ với các giá trị của cộng đồng này. Những quyết định về lối sống đều do cô đưa ra, nhưng không vì thế mà cô không áp dụng nguyên tắc hành động có chủ ý trong những lựa chọn liên quan đến công nghệ. Điều này được

minh chứng bằng quyết định có thể nói là triệt để nhất của cô: chưa từng sở hữu chiếc điện thoại thông minh nào, và cô cũng không có ý định mua một chiếc.

“Tôi không nghĩ mình sẽ là một người dùng điện thoại thông minh một cách thông thái,” cô giải thích với tôi. “Tôi không nghĩ mình có thể mặc kệ và không nghĩ gì đến nó. Khi ra khỏi nhà, tôi không phải nghĩ đến tất cả những sự phân tâm ấy. Tôi được tự do thoát khỏi nó. Dĩ nhiên, phần lớn mọi người sẽ khẳng định rằng không bao giờ có chuyện họ bỏ điện thoại thông minh vì chiếc điện thoại này đã khiến rất nhiều hoạt động trở nên dễ dàng và thuận tiện hơn (dù chỉ một chút) – từ việc tìm kiếm thông tin đánh giá về một nhà hàng trong một thành phố mới cho đến ứng dụng định vị toàn cầu GPS. Nhưng những giá trị nhỏ nhất đó không hấp dẫn được Laura. “Nếu sợ không quen đường thì viết đường đi ra giấy trước khi ra khỏi nhà, với tôi chuyện đó không có gì là khó nhọc cả,” cô nói. Điều Laura quan tâm là các quyết định có chủ ý đã hỗ trợ cho những điều mà cô hết mực trân trọng, chẳng hạn cơ hội gần gũi và gắn bó với những người thân yêu, và cơ hội tận hưởng giây phút hiện tại. Trong cuộc trao đổi giữa chúng tôi, cô nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc ở bên con gái mình, ngay cả khi bản thân cảm thấy nhàm chán, và giá trị nhận được từ những khoảnh khắc được ở bên bạn bè mà không bị công nghệ làm phân tâm. Laura cũng mở rộng phạm vi áp dụng khái niệm “người tiêu dùng cẩn trọng” sang các vấn đề liên quan đến công bằng xã hội,



vốn cũng là một yếu tố đóng vai trò lớn trong Nhà thờ Mennonite.

Cũng giống như việc người Amish cảm thấy hài lòng khi không có những sự tiện nghi của thế giới hiện đại, việc Laura cảm thấy hài lòng và đầy đủ với cuộc sống không có điện thoại thông minh chủ yếu xuất phát từ chính bản thân sự lựa chọn mà cô đưa ra. “Quyết định không sử dụng điện thoại thông minh mang lại cho tôi cảm giác rằng mình có quyền tự chủ,” cô nói với tôi. “Tôi đang chủ động kiểm soát vai trò mà công nghệ có thể tham gia vào trong cuộc sống của chính tôi.” Sau một chút ngập ngừng, cô nói thêm: “Đôi khi nó còn khiến tôi cảm thấy có chút mãn nguyện nữa.” Điều Laura mô tả một cách khiêm tốn là sự mãn nguyện có lẽ trên thực tế là một điều đóng vai trò nền tảng đối với sự phát triển của con người: cảm thức về ý nghĩa của cuộc sống xuất phát từ những hành động có chủ ý.



Ráp những mảnh ghép này lại với nhau, chúng ta sẽ có được một nền tảng vững chắc ủng hộ cho nguyên tắc thứ ba của chủ nghĩa tối giản. Một phần nguyên nhân khiến cho triết lý này trở nên hiệu quả đến vậy nằm ở chỗ chính việc giữ thái độ lựa chọn cẩn thận đối với các công cụ công nghệ sẽ mang lại cho bạn cảm giác mãn nguyện đủ đầy – và thường thì những gì bạn nhận về từ quyết định có chủ ý này sẽ nhiều hơn hẳn so với những

gì bị mất đi từ những công cụ mà bạn quyết định tránh xa.

Tôi bàn đến nguyên tắc này sau cùng vì bài học mà nó đem lại có lẽ là quan trọng nhất. Như người nông dân Amish tôn trọng nếp sống cũ hạnh phúc khi ngồi trên chiếc xe ngựa, hay người Mennonite sinh sống ở các khu vực đô thị hài lòng với chiếc điện thoại di động kiểu cũ của mình, chính bản thân quyết tâm theo đuổi chủ nghĩa tối giản là nguồn gốc tạo nên phần lớn sự mãn nguyện này trong cuộc sống. Niềm vui thích mà sự thuận tiện mang lại sẽ nhanh chóng qua đi, và cảm giác khó chịu khi nghĩ đến những điều thú vị mà bạn có thể bỏ lỡ rồi cũng mờ nhạt dần, nhưng sự hân hoan đầy ý nghĩa xuất phát từ việc chủ động kiểm soát những thứ tiêu tốn thời gian và sự chú ý của bạn lại là điều còn mãi.

## **CÁCH NHÌN MỚI VỀ MỘT LỜI KHUYÊN CŨ**

Ý tưởng trọng tâm của chủ nghĩa tối giản – ít hơn có thể là nhiều hơn – thực ra không phải điều gì mới mẻ. Như đã đề cập ở phần mở đầu, khái niệm này có từ thời cổ đại và đã được áp dụng cho đến ngày nay. Vì thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi ý tưởng cũ kỹ này lại có thể vận dụng cho các công nghệ mới vốn đang đóng vai trò quan trọng trong việc định hình nên kỷ nguyên hiện đại của chúng ta.

Tuy vậy, vài thập niên trở lại đây cũng được định hình bởi sự tái xuất hiện của chủ nghĩa tối đa trong công nghệ, theo đó cho rằng nhiều hơn đồng nghĩa với tốt hơn – tức là chúng ta sẽ có thêm nhiều sự kết nối, nhiều thông tin, nhiều sự lựa chọn. Triết lý này rất phù hợp với chủ nghĩa nhân văn tự do muốn trao cho các cá nhân nhiều quyền tự do hơn, nên dường như việc tránh xa một nền tảng mạng xã hội đang được nhiều người sử dụng hay từ chối tham gia vào những dòng trao đổi mới nhất trong không gian trực tuyến là những hành động phi tự do.

Dĩ nhiên, sự kết nối này chỉ là giả tạo bề ngoài. Giao phó quyền tự chủ của bạn cho một công ty hoạt động trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý – chính là điều mà bạn làm khi vô thức đăng ký bất kỳ dịch vụ hấp dẫn nào mới nổi lên ở Thung lũng Silicon – là sự đối lập với quyền tự do, và chắc chắn nó sẽ bào mòn tính cá nhân của bạn. Nhưng trước những lập luận chắc chắn hiện nay bảo vệ cho chủ nghĩa tối đa, tôi cảm thấy mình cần phải đứng ra bảo vệ cho cho chủ nghĩa tối giản như được trình bày kỹ lưỡng ở chương này. Ngay cả những ý tưởng cũ cũng cần phải có sự nhìn nhận lại từ góc độ mới để xác minh rằng chúng vẫn còn phù hợp với thời đại mới.

Xét về khía cạnh các công nghệ mới, ít hơn gần như chắc chắn đồng nghĩa với nhiều hơn. Tôi hy vọng rằng những trang vừa qua trong cuốn sách này đã giải thích rõ ràng vì sao điều này lại đúng.



## DỌN DẸP KHÔNG GIAN SỐ

### **BÀN VỀ CON ĐƯỜNG (NHANH CHÓNG) TRỞ THÀNH NGƯỜI TỐI GIẢN**

Giả sử tôi đã thuyết phục được bạn tin rằng chủ nghĩa tối giản số là một chiến lược giá trị, bước tiếp theo sẽ là bàn về cách tốt nhất để áp dụng lối sống này. Theo kinh nghiệm của tôi, việc từ từ thay đổi lần lượt từng thói quen sẽ không có tác dụng – sự hấp dẫn đã được chuẩn bị kỹ lưỡng của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý, kết hợp với ma sát của sự thuận tiện nhằm lôi kéo bạn, sẽ làm giảm sự tiến bộ của bạn cho đến khi bạn lùi về vạch xuất phát ban đầu.

Thay vào đó, tôi đề xuất bạn nên thực hiện một bước chuyển mình nhanh chóng – nghĩa là triển khai và hoàn thiện quy trình này trong một thời gian ngắn với

đủ sự tự tin cần thiết để các kết quả thu về không bị bào mòn đi. Tôi gọi quy trình nhanh chóng này là một cuộc *dọn dẹp không gian số*. Quy trình này diễn ra như sau.

### **Quy trình dọn dẹp không gian số**

1. Dành riêng ra một giai đoạn kéo dài 30 ngày, trong thời gian này bạn sẽ tránh sử dụng các công nghệ mà bạn không bắt buộc phải sử dụng.
2. Cũng trong giai đoạn 30 ngày này, bạn hãy khám phá và tìm về những hoạt động và hành vi mang lại cho bạn sự hài lòng và khiến bạn cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa.
3. Vào cuối giai đoạn nghỉ ngơi này, hãy tìm hiểu lại về các công nghệ tùy chọn đó để cân nhắc sử dụng chúng, bắt đầu lại từ đầu. Đối với mỗi công nghệ bạn chọn đưa vào sử dụng lại, hãy xác định xem nó mang lại giá trị gì cho cuộc sống của bạn, đồng thời vạch ra cách sử dụng cụ thể đối với công nghệ này sao cho thu được giá trị cao nhất từ nó.

Cũng giống như việc dọn dẹp nhà cửa, trải nghiệm về lối sống này chính là nút khởi động lại cho cuộc sống của bạn trong không gian số vì nó giúp loại bỏ những công cụ gây phân tâm và những thói quen gây nghiện vốn đã được tích tụ lâu ngày, rồi sau đó thay thế chúng bằng những hành vi khác có chủ ý hơn, được tối ưu hóa

theo nguyên tắc tối giản nhằm hỗ trợ các giá trị mà bạn đề cao.

Như đã trình bày từ trước, phần thứ hai của cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn những ý tưởng và chiến lược giúp định hình lối sống tối giản số thành một lối sống bền vững, có thể tồn tại lâu dài. Tuy nhiên, đề xuất của tôi ở đây là bạn hãy bắt đầu với quá trình dọn dẹp trước tiên, và sau đó, khi quá trình biến đổi bắt đầu, hãy đọc các chương tiếp sau nhằm có thêm ý tưởng để tối ưu hóa việc sắp xếp không gian số mới. Một trong những điều mà chúng ta vẫn gặp trong cuộc sống: bắt đầu là bước đi quan trọng nhất. Vì thế, chúng ta sẽ cùng nhìn kỹ hơn vào các chi tiết của công cuộc dọn dẹp không gian số. Thật may mắn, như tôi sẽ giải thích dưới đây, khi cân nhắc cách thực hiện thành công quy trình này, chúng ta không nhất thiết phải bắt đầu từ đầu. Nhiều người đã từng đi trên con đường này rồi.



Đầu tháng Mười hai năm 2017, tôi gửi cho những độc giả đăng ký nhận email của mình với nội dung tóm tắt lại các ý chính trong quy trình này. Tôi viết: “Tôi đang tìm kiếm các bạn tình nguyện viên xung phong thử bắt tay vào quy trình dọn dẹp không gian số trong tháng Một, và thường xuyên cập nhật tình hình cho tôi biết tiến độ của các bạn.” Khi gửi email đi, tôi chỉ hy vọng có khoảng 50 độc giả dũng cảm đứng ra xung phong. Nhưng suy đoán của tôi đã sai: hơn 1.600 người đăng ký

tham gia. Nỗ lực của chúng tôi thậm chí còn được giới truyền thông trong nước đưa tin.

Sang tháng Hai, tôi bắt đầu nhận về các báo cáo chi tiết từ những người đăng ký tham gia. Tôi muốn tìm hiểu xem họ áp dụng các nguyên tắc sử dụng công nghệ nào trong quá trình dọn dẹp và tình hình diễn tiến ra sao trong thời hạn 30 ngày đó. Tôi đặc biệt quan tâm đến các quyết định mà họ đưa ra vào cuối thời hạn này, khi lựa chọn công nghệ sẽ tiếp tục sử dụng.

Sau khi nghiên cứu kỹ hàng trăm các báo cáo này, tôi rút ra hai kết luận rõ ràng. Thứ nhất, giải pháp dọn dẹp không gian số có hiệu quả tốt. Mọi người không khỏi ngạc nhiên khi thấy cuộc sống số của mình lại bừa bộn đến thế với những hành vi thụ động và những thói quen nghiện ngập. Hành động đơn giản là quét sạch đồng lõa xộn này và kiến thiết cuộc sống số lại từ đầu giống như việc đặt xuống gánh nặng tâm lý mà họ chưa từng nhận ra rằng bấy lâu nay nó đã đeo đẳng họ. Sau cuộc tổng dọn dẹp này, cuộc sống số của họ trở nên hài hòa hơn.

Kết luận rõ ràng thứ hai mà tôi rút ra được là quy trình dọn dẹp này diễn ra tương đối khó khăn. Không ít người đã bỏ cuộc giữa chừng, khi giai đoạn 30 ngày chưa hết. Điều thú vị nằm ở chỗ, hầu hết những cuộc thoái lui sớm này đều không liên quan đến việc họ thiếu ý chí, vì chính họ là những người tình nguyện tham gia xuất phát từ mong muốn cải thiện bản thân. Nguyên nhân chủ yếu là do những sai lầm nhỏ nhặt trong quá



trình triển khai. Chẳng hạn, một nguyên nhân thường gặp ở những người bỏ cuộc sớm này là những nguyên tắc hạn chế sử dụng công nghệ mà họ đặt ra đều quá mơ hồ hoặc quá nghiêm ngặt. Một sai lầm nữa là không lên kế hoạch trước về việc họ sẽ *thay thế* các công nghệ đó bằng các hoạt động nào trong thời gian dọn dẹp, từ đó dẫn đến tâm lý bồn chồn lo lắng và chán nản. Những người coi cuộc thí nghiệm này chỉ đơn thuần là một giai đoạn *detox* (giải độc), trong đó mục tiêu chính chỉ là nghỉ ngơi một lát trong cuộc sống số rồi sau đó lại tiếp tục lối sống cũ, cũng gặp nhiều khó khăn khi thực hiện. Nếu chỉ coi đây là một giai đoạn detox tạm thời thì quyết tâm đặt ra sẽ yếu hơn rất nhiều so với quyết tâm vĩnh viễn thay đổi cuộc sống của mình, do đó tâm trí bạn sẽ rất dễ thoái lui khi mọi chuyện trở nên khó khăn.

Với thực tế của kết luận thứ hai này, tôi sẽ dành phần còn lại của chương này để đưa ra những ý kiến lý giải và một số gợi ý cho ba bước triển khai quy trình dọn dẹp cuộc sống số như đã tóm tắt ở phần trên. Đối với mỗi bước, tôi sẽ cung cấp những ví dụ chi tiết từ chính những người đã tham gia vào cuộc thí nghiệm dọn dẹp cuộc sống số của tôi nhằm giúp bạn qua đó tránh được những sai lầm phổ biến và điều chỉnh cuộc thí nghiệm của riêng bạn để có thể nâng cao khả năng thành công trong quá trình thực hiện quy trình này.

## **BƯỚC 1: XÁC ĐỊNH CÁC NGUYÊN TẮC SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ**

Trong thời hạn dọn dẹp cuộc sống số kéo dài 30 ngày này, bạn sẽ tạm thời không sử dụng các “công nghệ tùy chọn” trong cuộc sống của mình. Do đó, bước đầu tiên của quy trình dọn dẹp này sẽ là xác định rõ đâu là những công nghệ thuộc vào nhóm “tùy chọn.”

Từ *công nghệ* trong bối cảnh này vẫn được sử dụng để chỉ một nhóm chung mà chúng ta vẫn gọi là “các công nghệ mới” trong suốt cuốn sách này, theo đó bao gồm các ứng dụng, website, và các công nghệ số liên quan được cung cấp thông qua màn hình máy tính hoặc điện thoại di động, và vai trò của chúng là giải trí, cung cấp thông tin, hoặc kết nối cho người dùng. Tin nhắn văn bản, trang mạng xã hội Instagram, diễn đàn Reddit đều là những ví dụ tiêu biểu về các loại hình công nghệ mà bạn cần phải đánh giá trong quá trình chuẩn bị thực hiện cuộc dọn dẹp của mình; lò vi sóng, radio, hay bàn chải đánh răng điện không rơi vào nhóm này.

Một trường hợp đặc biệt khá thú vị mà tôi nhận thấy ở nhiều người tham gia trong cuộc thí nghiệm quy mô lớn của mình là trò chơi video. Dĩ nhiên, không thể xếp các trò chơi video vào nhóm “công nghệ mới” được, bởi vì chúng đã xuất hiện từ nhiều thập niên trước khi diễn ra các cuộc cách mạng về mạng xã hội và điện toán di động của 20 năm qua. Nhưng nhiều người, nhất là các nam thanh niên, cũng có hiện tượng nghiện các trò

chơi này tương tự như nghiện các công nghệ mới khác. Như cách diễn đạt của Joseph, một chủ sở hữu doanh nghiệp 29 tuổi, thì anh cảm thấy “bồn chồn không yên khi trong thời gian rảnh rỗi lại không có trò chơi video.” Vì vậy, sau một hồi cân nhắc, anh đã đưa trò chơi video cùng với thói quen sử dụng blog thái quá của mình vào nhóm các nhân tố trong cuộc sống số đang vắt kiệt sức lực mình. Nếu cũng giống như Joseph, bạn cho rằng các trò chơi này chiếm một phần đáng kể trong cuộc sống của mình, vậy hãy đưa chúng vào danh sách các công nghệ cần đánh giá trong quá trình thiết lập các nguyên tắc dọn dẹp cuộc sống số.

Một trường hợp giáp ranh tương tự là truyền hình – trong kỷ nguyên của công nghệ phát sóng trực tuyến (streaming), truyền hình là một khái niệm khá mơ hồ, có thể bao quát nhiều loại hình giải trí trực quan khác nhau. Trước khi tổ chức cuộc thí nghiệm đại trà để dọn dẹp cuộc sống số, tôi cũng có phần hơi băn khoăn không biết có nên coi dịch vụ phát sóng truyền hình Netflix, và các dịch vụ tương tự như vậy, là một công nghệ thuộc nhóm tùy chọn hay không. Tuy nhiên, thông tin phản hồi mà tôi nhận được từ những người tham gia cuộc thí nghiệm trên lại rất rõ ràng: Nên coi đó là một công nghệ tùy chọn. Như chuyên gia cố vấn trong lĩnh vực quản lý Kate đã nói với tôi: “Tôi có rất nhiều ý tưởng muốn thực hiện, nhưng cứ hễ khi nào tôi ngồi vào bàn để thực hiện chúng, không hiểu sao Netflix lại xuất hiện trên màn hình máy tính.” Kate và những người tham gia có

suy nghĩ giống cô cho rằng nên tính đến cả những công nghệ này trong quá trình thiết lập các nguyên tắc dọn dẹp cuộc sống số cá nhân.

Sau khi đã xác định được nhóm các công nghệ phù hợp, bước tiếp theo bạn phải lọc ra đâu là những công nghệ có mức độ “tùy chọn” vừa đủ để bạn có thể ngưng sử dụng chúng trong thời hạn 30 ngày của quy trình dọn dẹp cuộc sống số. Kinh nghiệm chung của tôi là: Những công nghệ nào khi tạm ngưng sử dụng không gây ra những thiệt hại lớn hay làm gián đoạn đáng kể đến công việc hoặc cuộc sống cá nhân của bạn đều có thể coi là công nghệ tùy chọn.

Tiêu chí này khiến hầu hết các công nghệ phục vụ công việc đều không được coi là tùy chọn. Chẳng hạn, nếu bạn ngừng kiểm tra tài khoản email công việc, thì điều này chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến công việc và cả sự nghiệp của bạn – vì vậy nhớ đừng lười thôi ra làm lý do để đóng hộp thư của bạn suốt cả tháng trời. Tương tự, nếu như công việc yêu cầu bạn phải thỉnh thoảng kiểm tra ứng dụng nhắn tin trên Facebook vì đây là một kênh tuyển dụng sinh viên của nhà trường (như trường hợp của giảng viên âm nhạc Brian cũng tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi), thì khi đó dĩ nhiên hoạt động này cũng không nên được coi là tùy chọn.

Ở khía cạnh cuộc sống cá nhân, các công nghệ đóng vai trò hậu cần và hỗ trợ cũng nên được loại ra khỏi danh sách các công nghệ tùy chọn. Nếu con gái bạn vẫn

hay sử dụng ứng dụng nhắn tin văn bản để thông báo buổi tập bóng kết thúc lúc mấy giờ để bạn đến đón, thì trong trường hợp này bạn vẫn nên tiếp tục sử dụng ứng dụng tin nhắn cho mục đích này. Những trường hợp đặc cách tương tự cũng nên áp dụng với những công nghệ mà việc tạm thời ngưng sử dụng chúng có thể gây ra những thiệt hại lớn cho các mối quan hệ: chẳng hạn, bạn cứ tiếp tục dùng ứng dụng FaceTime để nói chuyện với chồng/vợ là quân nhân đang đóng quân ở nơi xa.

Tuy nhiên, đừng nhầm lẫn giữa hai khái niệm “thuận tiện” và “quan trọng”. Có thể sẽ bất tiện khi ngừng truy cập vào một nhóm Facebook cập nhật tin tức về các sự kiện ở ngôi trường bạn đang theo học, nhưng trong khoảng thời hạn 30 ngày của quy trình dọn dẹp cuộc sống số, việc thiếu thông tin này sẽ không gây ra bất kỳ thiệt hại đáng kể nào cho cuộc sống xã hội của bạn, trong khi nó có thể giúp bạn tìm ra những cách thức thú vị khác để sử dụng thời gian của mình. Tương tự, một số người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi cho biết họ cần phải tiếp tục sử dụng các công cụ nhắn tin nhanh như WhatsApp hay Facebook Messenger vì đó là cách dễ nhất để trao đổi thông tin và nói chuyện với các bạn bè ở nước ngoài. Điều này có thể là đúng, nhưng trong nhiều trường hợp, các mối quan hệ này hoàn toàn có thể chịu được một tháng hạn chế giao tiếp.

Quan trọng hơn, sự bất tiện này đôi khi lại hữu ích. Việc cắt bỏ những mối quan hệ hời hợt với những người

bạn nước ngoài có thể lại là cơ hội để bạn xác định rõ đâu là những mối quan hệ thực chất, qua đó giúp bạn củng cố hơn nữa mối quan hệ với những người bạn còn lại. Đây là trải nghiệm của Anya, một người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi, cô đến từ Belarus nhưng hiện đang theo học ở một trường đại học của Mỹ. Như chia sẻ của cô với tờ tạp chí *New York Times* trong một bài báo viết về cuộc thí nghiệm này, việc tạm ngưng giao du qua mạng với các bạn bè quốc tế giúp cô “cảm thấy mình tập trung hơn vào thời gian ở bên mọi người... Bởi khi giao tiếp với nhau ít hơn, chúng tôi nhận thấy rằng mỗi khi có cơ hội được nói chuyện với nhau, chúng tôi phải làm sao để tận dụng thật hiệu quả khoảng thời gian đó.” Một sinh viên năm thứ hai đại học tên là Kushboo có cách diễn đạt đơn giản hơn như sau: “Nói tóm lại, tôi chỉ mất liên lạc với những người tôi không cần (hoặc trong một số trường hợp là không muốn) thường xuyên liên lạc.”

Gợi ý cuối cùng của tôi là hãy sử dụng các *quy trình thao tác chuẩn* khi sử dụng các công nghệ phần lớn mang tính tùy chọn và chỉ có một vài trường hợp sử dụng cá biệt quan trọng. Các quy trình này quy định cụ thể và chính xác *cách thức* cũng như *thời điểm* sử dụng một công nghệ cụ thể, theo đó giúp bạn vẫn có thể tiếp tục sử dụng nó cho những trường hợp cần thiết mà không phải tiếp xúc quá thường xuyên với nó. Rất nhiều người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi đã áp dụng các quy trình thao tác chuẩn này.

Ví dụ, tác giả tự do Mary muốn tạm ngừng việc liên tục sử dụng tính năng nhắn tin văn bản trên điện thoại. (“Đại gia đình của tôi rất thích sử dụng ứng dụng nhắn tin văn bản,” cô giải thích như vậy.) Vấn đề nằm ở chỗ mỗi khi chồng cô đi công tác, mà anh vốn đi công tác rất thường xuyên, anh có thói quen gửi cho vợ những tin nhắn đôi khi cần cô phải trả lời nhanh. Giải pháp của cô trong trường hợp này là cài đặt chế độ thông báo đặc biệt đối với những tin nhắn từ chồng cô gửi đến, nhưng ẩn thông báo đối với tất cả các tin nhắn khác. Tương tự, một chuyên gia cố vấn môi trường cần phải thường xuyên cập nhật hộp thư cá nhân nhưng muốn tránh việc liên tục kiểm tra hộp thư, vì thế anh đã đặt ra nguyên tắc chỉ đăng nhập vào tài khoản email cá nhân từ máy tính để bàn và không được đăng nhập trên điện thoại.

Một nhà khoa học máy tính quyết định rằng anh vẫn tiếp tục nghe các bài nói chuyện qua podcast<sup>1</sup>, nhưng anh chỉ muốn nghe trong thời gian di chuyển giữa nhà và công ty, thường kéo dài 2 giờ đồng hồ. (“Tôi cảm thấy rất mệt mỗi nếu chỉ nghe radio phát,” anh giải thích.) Brooke, một người tự giới thiệu là tác giả viết sách, nhà giáo dục, và nội trợ, quyết tâm ngắt hoàn toàn việc truy cập internet, nhưng để quyết tâm này được duy trì lâu dài, cô đặt ra hai trường hợp ngoại lệ, cho phép cô vẫn có thể mở trình duyệt web lên mỗi khi cần giao dịch

---

<sup>1</sup> Podcast: Một series các tập tin âm thanh hoặc video số mà người dùng có thể tải về máy để nghe. (ND)

qua email hoặc đặt mua các mặt hàng gia dụng trên Amazon.

Tôi cũng nhận thấy mọi người phát huy trí sáng tạo của mình rất tốt để tiết giảm việc xem các nội dung trên mạng trong bối cảnh họ không muốn hoàn toàn loại bỏ thói quen này. Một sinh viên năm nhất đại học quyết định chỉ xem truyền hình trực tuyến khi cùng xem với những người khác. Anh lý giải cho quyết định này như sau: “Tôi không muốn cô lập bản thân trong những buổi giao du với bạn bè khi một trong những hoạt động chính ở đó là cùng nhau ngồi xem truyền hình trực tuyến.” Ngược lại, một giảng viên đại học không ngại ngần việc thưởng thức các chương trình giải trí có chất lượng cao, nhưng anh sợ mình sẽ mải mê xem quá nhiều, vì thế anh đã đặt ra một biện pháp hạn chế hết sức thông minh: “Mỗi tuần không được xem quá hai tập của bất kỳ series chương trình nào.”

Theo ước lượng của tôi, khoảng 30% các nguyên tắc được những người tham gia cuộc thí nghiệm mô tả có đi kèm với các quy trình thao tác chuẩn, 70% còn lại đều nhằm cấm sử dụng hoàn toàn đối với các công nghệ tùy chọn. Nhìn chung, quá nhiều quy trình thao tác chuẩn có thể sẽ khiến cuộc thí nghiệm dọn dẹp cuộc sống số của bạn trở nên công kênh, nhưng đa phần mọi người đều cần đến ít nhất là một vài biện pháp hạn chế cụ thể như thế này.



Tôi xin tóm tắt lại các điểm chính về bước này như sau:

- Cuộc thí nghiệm dọn dẹp cuộc sống số tập trung chủ yếu vào các công nghệ mới, nghĩa là các ứng dụng, website, và công cụ được cung cấp thông qua màn hình máy tính hoặc màn hình điện thoại di động. Bạn cũng nên bỏ sung trò chơi video và truyền hình trực tuyến vào nhóm các công nghệ mới này.
- Hãy thực hiện một đợt tạm ngừng sử dụng các công nghệ mà bạn cho là “tùy chọn” trong thời gian 30 ngày – “công nghệ tùy chọn” ở đây nghĩa là những công nghệ mà bạn có thể ngừng sử dụng mà không gây ra bất kỳ tổn thất hay vấn đề nghiêm trọng nào đến công việc hoặc cuộc sống cá nhân của bạn. Trong một số trường hợp, bạn có thể ngừng sử dụng hoàn toàn đối với công nghệ tùy chọn, nhưng trong một số trường hợp khác, bạn có thể đặt ra một số quy trình thao tác chuẩn theo đó quy định chính xác rằng trong thời hạn 30 ngày này bạn vẫn có thể sử dụng công nghệ đó vào thời điểm nào và theo cách nào.
- Cuối cùng, bạn sẽ thu về được một danh sách các công nghệ bị cấm sử dụng đi kèm với các quy trình thao tác chuẩn phù hợp. Hãy viết lại tất cả các thông tin này và đặt nó ở nơi mà bạn có thể nhìn thấy nó hằng ngày. Bí quyết để thực

hiện thành công thời hạn 30 ngày này là hãy nêu thật rõ những gì bạn được phép và không được phép làm.

## **BƯỚC 2: TRIỂN KHAI THỰC HIỆN THỜI HẠN 30 NGÀY**

Như vậy, lúc này bạn đã thiết lập được các nguyên tắc sử dụng công nghệ, bước tiếp theo trong quy trình dọn dẹp cuộc sống số là tuân thủ các nguyên tắc mà bạn vừa đặt ra trong vòng 30 ngày<sup>1</sup>. Ban đầu, có thể bạn sẽ thấy cuộc sống thật khó khăn khi thiếu vắng các công nghệ mới đó. Tâm trí bạn vốn đã hình thành một số kỳ vọng về những sự phân tâm và trò giải trí, và những kỳ vọng này sẽ bị gián đoạn khi bạn loại bỏ các công nghệ tùy chọn khỏi trải nghiệm thường nhật của mình. Sự gián đoạn này có thể khiến bạn cảm thấy không được thoải mái.

Tuy nhiên, nhiều người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi cho biết rằng những cảm giác khó chịu này thường mờ nhạt dần sau khoảng một, hai tuần. Brooke mô tả trải nghiệm này như sau:

Vài ngày đầu trôi qua rất khó khăn. Những thói quen đến nghiện ngập của tôi bị phơi bày một cách rõ ràng đến sững sốt. Những khoảnh khắc đứng

---

<sup>1</sup> Dĩ nhiên, quá trình dọn dẹp này không nhất thiết phải kéo dài đúng 30 ngày. Chẳng hạn, thuận tiện nhất sẽ là áp cuộc thí nghiệm này vào tháng theo lịch trong năm, nghĩa là tùy thuộc vào thời điểm bạn quyết định triển khai thí nghiệm, thời hạn của bạn có thể kéo dài 31 ngày nếu tháng đó có 31 ngày, hoặc kéo dài 28 ngày nếu tháng đó có 28 ngày. (TG)

xếp hàng, những khoảnh khắc giữa các hoạt động, những khoảnh khắc buồn chán, những khoảnh khắc muốn trốn thoát khỏi tình huống thực tại, những khoảnh khắc chỉ muốn “tìm kiếm điều gì đó,” những khoảnh khắc chỉ muốn có sự phân tâm nào đó – tất cả những khoảnh khắc đó, tôi đều tìm đến chiếc điện thoại của mình và rồi tôi nhớ rằng mọi chuyện đã qua rồi.

Nhưng sau đó tình hình sẽ khá hơn. “Dần dà, những triệu chứng giải độc biến mất dần và tôi bắt đầu quên đi chiếc điện thoại của mình,” cô chia sẻ.

Một chuyên gia cố vấn quản lý trẻ tuổi thừa nhận rằng trong những ngày đầu tiên của cuộc thí nghiệm, cô vẫn liên tục rút điện thoại ra để rồi chợt nhận ra rằng mình đã loại bỏ tất cả các ứng dụng mạng xã hội và tin tức. Thứ duy nhất còn lại trong điện thoại mà cô có thể cập nhật thông tin mới là thời tiết. Cô kể lại với tôi như sau: “Trong tuần đầu tiên đó, tôi nắm rõ tình hình thời tiết ở khoảng ba, bốn thành phố khác nhau” – sự thôi thúc phải xem *cái gì đó* quả thực rất khó cưỡng lại. Tuy nhiên, sau khoảng hai tuần, “tôi đã không còn hứng thú với việc cập nhật tin tức trực tuyến nữa.”

Trải nghiệm giải độc này là quan trọng vì nó sẽ giúp bạn đưa ra những quyết định thông thái hơn vào giai đoạn cuối của quy trình dọn dẹp này, khi bạn xác định một số công nghệ tùy chọn trong số này sẽ tiếp tục sử dụng. Một lý do chính khiến tôi đề nghị bạn nên thực

hiện thời hạn tạm ngừng sử dụng các công nghệ tùy chọn này trước khi hạ quyết tâm thay đổi cuộc sống số của mình là vì nếu thiếu đi tầm nhìn rõ ràng mà quá trình giải độc mang lại, thì sức hút gây nghiện của các công nghệ mới sẽ làm thiên lệch các quyết định mà bạn đưa ra. Nếu bạn muốn thay đổi mối quan hệ của mình với mạng xã hội Instagram ngay tại thời điểm này, thì quyết định về vai trò nên có của nó trong cuộc sống của bạn có khả năng sẽ yếu hơn nhiều so với khi bạn tạm ngừng sử dụng mạng xã hội đó trong 30 ngày rồi mới ra quyết định.

Tuy nhiên, như tôi đã đề cập ở phần trước trong chương này, sẽ là sai lầm nếu *chỉ* coi quy trình dọn dẹp cuộc sống số là một trải nghiệm giải độc. Mục tiêu ở đây không đơn thuần chỉ là tạo cơ hội cho bạn nghỉ ngơi, cách ly khỏi công nghệ trong một thời gian; mục tiêu ở đây là tạo nên một sự thay đổi vĩnh viễn đối với cuộc sống số của bạn. Quá trình giải độc chỉ đơn thuần là một bước hỗ trợ cho cuộc thay đổi này.

Xuất phát từ tâm thế này, trong quy trình dọn dẹp cuộc sống số, bạn sẽ có nhiều nghĩa vụ cần thực hiện hơn là chỉ tuân theo các nguyên tắc về sử dụng công nghệ. Để quy trình này diễn ra thành công, bạn cũng phải tận dụng khoảng thời gian này để khám phá lại xem điều gì là quan trọng đối với bạn và bạn còn thích những gì bên ngoài thế giới số hào nhoáng và liên tục hoạt động không ngừng kia. Hãy tìm hiểu những thông tin này *trước khi* bắt tay vào lựa chọn các công nghệ tùy

chọn sẽ tiếp tục sử dụng vào cuối quy trình dọn dẹp – đây là một yêu cầu hết sức quan trọng. Một lập luận mà tôi sẽ trình bày kỹ hơn ở phần 2 của cuốn sách này là bạn sẽ có khả năng thành công cao hơn trong việc tiết giảm vai trò của các công cụ số trong cuộc sống của mình nếu như bạn bồi dưỡng được các giải pháp có chất lượng để thế vào chỗ sự phân tâm dễ dàng mà các công cụ đó mang lại. Đối với nhiều người, thói quen nghiện sử dụng điện thoại di động chỉ nhằm trám vào lỗ hổng do sự thiếu vắng một thói quen nghỉ ngơi và thư giãn phù hợp. Do đó, nếu bạn muốn giảm bớt những yếu tố gây phân tâm dễ dàng mà không có biện pháp nào để lấp đầy lỗ hổng đó, thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên khó chịu – và kết quả này sẽ gây hại đến giai đoạn dịch chuyển sang chủ nghĩa tối giản.

Một lý do khác giải thích vì sao lại cần có giai đoạn dọn dẹp kéo dài 30 ngày để bạn khám phá lại về những niềm vui của mình là thông tin này sẽ đóng vai trò định hướng cho bạn trong quá trình chọn lọc công nghệ sẽ tiếp tục sử dụng vào cuối quy trình này. Như đã nói, mục đích của việc chọn lọc lại này là để công nghệ phải hoạt động thay mặt cho những thứ cụ thể mà bạn đề cao. Đây gọi là phương pháp *xác định phương tiện để đạt được mục tiêu* đối với công nghệ, và nó đòi hỏi bạn phải vạch rõ những mục tiêu này thực sự là gì.

Tin vui là những người tham gia cuộc thí nghiệm của tôi nhận thấy rằng việc tái kết nối với các loại hình

hoạt động mà họ từng thích làm trước khi bị các công cụ số mê hoặc diễn ra dễ dàng hơn so với hình dung ban đầu. Một sinh viên cao học thường dành các buổi tối để đọc tin trên Reddit. Trong thời gian dọn dẹp cuộc sống số, cô dành các buổi tối để chuyển sang đọc những cuốn sách mà cô mượn ở trường và thư viện trong vùng. “Tháng đó tôi đọc hết hơn tám cuốn sách,” cô khoe với tôi. “Tôi chưa bao giờ nghĩ mình có thể làm được kỳ tích ấy.” Một đại lý bán bảo hiểm “chỉ” đọc được ba cuốn sách trong giai đoạn 30 ngày này, nhưng ngoài ra cô còn sắp xếp lại tủ quần áo, hẹn bạn bè đi ăn tối, và tích cực nói chuyện nhiều hơn với anh trai. “Tôi cứ ước giá mà anh ấy cũng tham gia vào một cuộc thí nghiệm dọn dẹp cuộc sống số,” cô phàn nàn với tôi, “vì thật bức mình, trong lúc chúng tôi nói chuyện anh ấy cứ liên tục nhìn vào điện thoại.” Cô thậm chí còn bắt tay vào tìm mua một ngôi nhà mới – một mục tiêu mà cô vẫn lần lữa chưa thực hiện vì cho rằng mình không có thời gian. Tới cuối quy trình dọn dẹp, cô đã tìm được một ngôi nhà ưng ý để mua.

Trong thời gian dọn dẹp cuộc sống số, Kushboo đọc được năm cuốn sách. Đây là một thành tích đáng kể đối với anh, vì đó cũng là những cuốn sách đầu tiên mà anh tự nguyện đọc trong suốt ba năm qua. Ngoài ra, anh cũng bắt đầu quay về với những sở thích trước kia là vẽ và lập trình máy tính. “Tôi từng rất thích các hoạt động này,” anh chia sẻ, “nhưng sau đó, khi bắt đầu vào đại học tôi cũng ngừng các sở thích của mình vì tôi cứ nghĩ rằng

mình không có thời gian.” Công cuộc tìm kiếm các hoạt động phi trực tuyến có chủ ý của Caleb dẫn anh đến với các thói quen viết nhật ký và đọc sách trước giờ đi ngủ hàng tối. Anh cũng bắt đầu nghe nhạc trên máy chơi nhạc, anh nghe từ đầu đến cuối đĩa nhạc, không đeo tai nghe và cũng không nhấn nút bỏ qua khi nôm nống muốn chuyển bài – và đây hóa ra lại là một trải nghiệm phong phú hơn nhiều so với thói quen thông thường của Caleb là lục tung ứng dụng nghe nhạc Spotify để tìm ra một album hay. Một người mẹ ở nhà chăm con nhỏ trở nên say sưa với những hoạt động sáng tạo trong giai đoạn dọn dẹp cuộc sống số đến nỗi cô quyết định lập một blog riêng để chia sẻ về các hoạt động sáng tạo của mình và để kết nối với các nghệ sĩ khác. Một kỹ sư thì chia sẻ: “Tuần trước tôi quay trở lại thư viện gần nhà lần đầu tiên kể từ khi con cái trưởng thành... Tôi rất vui khi tìm được bảy cuốn sách có vẻ khá thú vị.”

Giống như một số vị phụ huynh khác cũng tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi, Tarald dành thời gian và sự chú ý cho gia đình của mình. Anh cảm thấy không hài lòng khi mình bị phân tâm mỗi khi ở bên các con. Chia sẻ với tôi, anh kể lại rằng mỗi lúc anh ra ngoài chơi với các con, khi chúng chạy lại để khoe với bố về thứ gì đó mà chúng vừa khám phá được, anh thường không mấy để ý, vì sự chú ý của anh đang dồn cả vào chiếc điện thoại di động. “Tôi bắt đầu nghĩ đến những sự hân hoan nhỏ bé của các con mà mình đã bỏ lỡ chỉ vì lúc nào tôi cũng bị thôi thúc phải cập nhật tin tức trên mạng,”

anh nói. Trong giai đoạn dọn dẹp cuộc sống số, anh khám phá lại cảm giác hân hoan mãn nguyên khi dành thời gian thực sự bên con thay vì chỉ hiện diện đâu đó gần chúng, mắt vẫn dán chặt vào màn hình điện thoại. Anh còn nhận thấy một cảm giác rất siêu thực khi mình là vị phụ huynh duy nhất ở sân chơi không cúi mặt xuống nhìn vào điện thoại.

Brooke cũng thấy cô “giao tiếp có chủ ý hơn” với con cái. Đối với cô, sự thay đổi này không phải do cô chủ động tạo ra, nó chỉ là một hiệu ứng phụ tự nhiên của quy trình dọn dẹp cuộc sống số, khiến cho cuộc sống của cô dường như “bớt hối hả và phân tán hơn hẳn – từ đó cô có cơ hội để hướng đến những hoạt động quan trọng hơn. Cuối cùng, cô quay lại với chiếc đàn piano và học lại cách may vá – đây là minh chứng cho thấy bạn có thể lấy lại được bao nhiêu thời gian khi dừng lại các hoạt động vô thức trong không gian số để một lần nữa đặt con người thực tế của mình lên ưu tiên hàng đầu.

Brooke đã tóm tắt được khá đầy đủ trải nghiệm chung của nhiều người về quy trình dọn dẹp cuộc sống số kéo dài một tháng mà chính họ triển khai với lời miêu tả như sau: “Tránh xa khỏi công nghệ trong 31 ngày đã mang lại cho tôi một cái nhìn rõ ràng mà bấy lâu nay tôi còn không biết rằng mình đang thiếu... Giờ đây, khi đứng từ bên ngoài nhìn vào bên trong, tôi thấy thế giới này có vô vàn điều thú vị cần khám phá!”





Tôi xin tóm tắt lại các điểm chính về bước này như sau:

- Có thể bạn sẽ thấy một, hai tuần đầu trong quy trình dọn dẹp cuộc sống số diễn ra tương đối khó khăn, và bạn sẽ phải gồng mình chống chọi lại với những sự thôi thúc phải tìm đến các công nghệ mà bạn đã cắm bản thân mình động vào trong giai đoạn này. Tuy nhiên, những cảm giác khó chịu này sẽ qua đi, và cảm giác giải độc này sẽ trở nên hữu ích trong quá trình bạn phải đưa ra những quyết định rõ ràng ở cuối thời gian dọn dẹp.
- Tuy nhiên, mục đích của đợt dọn dẹp cuộc sống số này không đơn thuần chỉ là tận hưởng thời gian yên bình, không có sự xâm lấn của công nghệ. Trong quy trình kéo dài một tháng này, bạn phải chủ động khám phá các hoạt động có giá trị cao hơn để lấp đầy vào khoảng thời gian trống mà bạn mới có được nhờ tránh sử dụng các công nghệ tùy chọn. Đây sẽ là một giai đoạn hoạt động và thử nghiệm hết sức căng thẳng.
- Tới cuối quy trình dọn dẹp cuộc sống số, bạn nên xác định được loại hình hoạt động mang lại sự hài lòng thực sự cho mình, giúp bạn có thể tự tin tạo ra một cuộc sống tốt hơn – cuộc sống mà trong đó công nghệ chỉ đóng một vai trò hỗ trợ để nhắm tới những mục tiêu có ý nghĩa hơn.

### **BƯỚC 3: LỰA CHỌN LẠI CÁC CÔNG NGHỆ SẼ TIẾP TỤC SỬ DỤNG**

Sau giai đoạn 30 ngày là bước cuối cùng của quy trình dọn dẹp cuộc sống số: lựa chọn lại các công nghệ tùy chọn để tiếp tục sử dụng. Bước này khó khăn hơn bạn hình dung nhiều đấy.

Một số người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi chỉ coi đây là một đợt giải độc thông thường đối với cuộc sống số nghĩa là sau khi quá trình dọn dẹp kết thúc, họ lại tiếp tục sử dụng *tất cả* các công nghệ tùy chọn như không có gì xảy ra. Đây quả thực là một sai lầm. Mục đích của bước cuối cùng này là bắt đầu lại từ đầu và chỉ cho phép các công nghệ đáp ứng được các tiêu chuẩn tối giản nghiêm ngặt mà bạn đặt ra quay trở lại trong cuộc sống của bạn. Sự cẩn trọng ở bước này chính là yếu tố xác quyết xem liệu quy trình mà bạn vừa thực hiện có tạo ra được sự thay đổi lâu dài trong cuộc sống của mình hay không.

Với tâm thế này khi bắt tay vào thực hiện bước cuối cùng, đối với mỗi công nghệ tùy chọn mà bạn đang cân nhắc tiếp tục sử dụng, trước tiên bạn phải đặt câu hỏi: Công nghệ này có trực tiếp hỗ trợ cho điều mà mình thực sự đề cao hay không? Đây sẽ là điều kiện duy nhất để bạn dựa vào đó mà quyết định xem có nên tiếp tục sử dụng một công nghệ cụ thể nào đó hay không. Việc nó mang lại *một vài* giá trị nào đó không phải là lý do xác đáng – người theo chủ nghĩa tối giản trong cuộc sống số

khai thác công nghệ để phục vụ cho những điều mà họ cho là quan trọng nhất trong cuộc sống của mình, và họ sẵn sàng bỏ qua tất cả những lợi ích khác. Chẳng hạn, khi đặt ra câu hỏi đầu tiên này, có thể bạn sẽ thấy rằng việc truy cập vào Twitter để giải khuây không hỗ trợ cho một giá trị quan trọng nào cả. Ngược lại, việc theo dõi những bức ảnh chụp từng ngày lớn lên của đứa cháu con người chị họ được đăng tải trên trang Instagram lại giúp hỗ trợ cho gia đình – một giá trị mà bạn rất mực đề cao.

Khi một công nghệ đã vượt qua được câu hỏi gạn lọc đầu tiên này, nó sẽ phải tiếp tục đối mặt với một tiêu chí còn khó khăn hơn nữa: Công nghệ này có phải là cách *tốt nhất* để hỗ trợ cho giá trị này không? Chúng ta mở cửa đón nhận nhiều công nghệ kiểm soát thời gian và sự chú ý của mình trong khi chúng chỉ có mối liên hệ rất mong manh với những giá trị mà chúng ta trân quý. Ngược lại, người theo chủ nghĩa tối giản đo lường giá trị của những mối liên hệ này và hoàn toàn chỉ quan tâm đến những mối liên hệ bền vững nhất. Hãy cùng xem xét lại về ví dụ mà tôi vừa dẫn ở trên về việc cập nhật thông tin về những bức ảnh chụp đứa cháu của bạn trên trang mạng xã hội Instagram. Chúng ta vừa thống nhất với nhau rằng việc tham gia hoạt động trên Instagram là xác đáng do bạn rất đề cao giá trị gia đình. Nhưng câu hỏi tiếp theo là liệu việc xem các bức ảnh đăng trên Instagram có phải là cách thức *tốt nhất* để hỗ trợ cho giá trị này hay không. Khi suy ngẫm sâu hơn, câu trả lời có lẽ là không. Một hành động đơn giản như nhắc điện

thoại lên để gọi cho người chị họ đó một tháng một lần có lẽ sẽ hiệu quả hơn nhiều trong việc duy trì mối liên hệ này giữa hai người.

Nếu một công nghệ trả lời được thỏa đáng cho cả hai câu hỏi gạn lọc trên, thì còn một câu hỏi cuối cùng mà bạn phải đặt ra trước khi quyết định mở cửa đón nó trở lại với cuộc sống của mình: Từ nay về sau, tôi sẽ sử dụng công nghệ này như thế nào để có thể khai thác tối đa giá trị và giảm thiểu những tác hại của nó? Một luận điểm mà tôi sẽ tìm hiểu sâu hơn ở phần 2 của cuốn sách này là nhiều công ty hoạt động trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý muốn bạn suy nghĩ về các dịch vụ của họ từ góc nhìn nhị nguyên: hoặc là bạn sử dụng dịch vụ đó, hoặc là bạn không sử dụng dịch vụ đó. Điều này mở ra cho họ cơ hội mời mọc lôi kéo bạn vào hệ sinh thái của họ với một số đặc điểm và tính năng mà bạn cho là quan trọng, và sau đó, khi bạn đã trở thành một “người dùng,” họ sẽ triển khai các mảnh khoe thao túng sự chú ý để làm bạn choáng ngợp trước những phương án lựa chọn các gói sản phẩm kết hợp nhằm khiến bạn sử dụng dịch vụ của họ vượt ngoài khuôn khổ mục đích ban đầu mà bạn đặt ra.

Để đối phó lại với mưu mẹo này, những người theo chủ nghĩa tối giản số duy trì các quy trình thao tác chuẩn theo đó quy định thời điểm và cách thức sử dụng các công cụ số trong cuộc sống của họ. Họ không đòi hỏi nào phát biểu rằng: “Tôi sử dụng Facebook vì nó hỗ trợ

cho cuộc sống xã hội của tôi.” Thay vào đó, họ sẽ đưa ra những nhận định cụ thể hơn, chẳng hạn: “Tôi truy cập vào tài khoản Facebook vào thứ Bảy hàng tuần trên máy tính cá nhân để cập nhật tình hình của bạn bè và người thân; tôi không cài đặt ứng dụng Facebook trên điện thoại; tôi giảm danh sách bạn bè xuống chỉ còn vài mối quan hệ có ý nghĩa đối với mình.”

Tổng hợp tất cả những yếu tố trên lại với nhau, dưới đây là bản tóm tắt về quy trình gạn lọc để tìm ra công nghệ phù hợp của người theo chủ nghĩa tối giản.

---

### **Khâu gạn lọc công nghệ của người tối giản**

---

Vào cuối quy trình dọn dẹp cuộc sống số, một công nghệ tùy chọn sẽ có cơ hội được phép tiếp tục xuất hiện trong cuộc sống của bạn nếu nó thỏa mãn các điều kiện sau đây:

1. Phục vụ cho một điều mà bạn rất mực đề cao (nếu nó chỉ mang lại một số lợi ích thôi thì chưa đủ).
  2. Là cách *tốt nhất* để sử dụng công nghệ nhằm hỗ trợ cho giá trị này (nếu không, hãy thay thế nó bằng cách khác tốt hơn).
- 
3. Đóng một vai trò trong cuộc sống của bạn nhưng trong sự ràng buộc của một quy trình thao tác chuẩn nêu rõ bạn có thể sử dụng nó khi nào và như thế nào.
-

Bạn có thể áp dụng khâu gạn lọc này với bất kỳ công nghệ mới nào mà bạn đang có ý định sử dụng. Tuy nhiên, khi bạn thực hiện khâu này ở cuối quy trình dọn dẹp cuộc sống số, nó sẽ trở nên đặc biệt hiệu quả, vì giai đoạn tạm ngừng sử dụng các công nghệ mới này vừa qua đã mang lại cho bạn một tầm nhìn rõ ràng về các giá trị mà bạn đề cao, đồng thời khiến bạn tự tin rằng cuộc sống của mình không thực sự đòi hỏi bạn phải duy trì cuộc sống số hiện tại. Nếu bạn cũng giống như nhiều người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi, bạn sẽ thấy vai trò của công nghệ trong cuộc sống của bạn sẽ khác đi khá nhiều sau khi thực hiện khâu chọn lựa lại công nghệ với quy trình gạn lọc như tôi đã mô tả ở trên.

Chẳng hạn, trong quá trình dọn dẹp cuộc sống số, một kỹ sư điện tên là De đã không khỏi ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng anh đã nghiện đọc tin tức trực tuyến, và thói quen này đang khiến anh trở nên lo lắng, nhất là những bài báo có nội dung thiên về chính trị. “Tôi ngừng tiếp nhận hoàn toàn các tin tức mới trong thời gian dọn dẹp cuộc sống số, và tôi rất thích điều này,” anh kể lại. “Đôi khi không biết gì lại là một cái may.” Sau khi giai đoạn dọn dẹp kết thúc, anh nhận ra rằng không thể kéo dài tình trạng hoàn toàn không tiếp nhận bất kỳ tin tức mới nào, nhưng bên cạnh đó, anh cũng hiểu việc đăng ký nhận hàng chục email tin tức và liên tục kiểm tra các website chuyên đưa tin mới nhận không phải là cách *tốt nhất* để thỏa mãn nhu cầu thông tin của mình. Bây giờ mỗi ngày anh truy cập một lần vào trang AllSides.com

– đây là website tin tức chuyên đưa những thông tin quan trọng hàng đầu, nhưng đối với mỗi thông tin, họ lại giữ quan điểm trung lập bằng cách cung cấp đường dẫn tới ba bài viết khác nhau, trong đó một bài đại diện cho quan điểm của cánh tả, một bài đại diện cho cánh hữu, và một bài theo trường phái ôn hòa. Cách làm này giúp loại bỏ bầu không khí chính trị đậm màu sắc cảm tính vốn đã trở nên quá phổ biến trong cách làm tin chính trị, nhờ đó giúp De có cơ hội nhanh chóng cập nhật thông tin mà tinh thần không bị hoang mang.

Kate giải quyết vấn đề này bằng cách nghe các podcast tổng hợp tin tức mỗi sáng – nhờ vậy, cô vẫn được cập nhật tin tức mới mà không có cơ hội lướt web một cách vô thức. Ngược lại, giải pháp hiệu quả nhất đối với Mike là thay thế hoạt động đọc tin tức trực tuyến bằng một công nghệ cũ hơn: radio. Anh phát hiện ra rằng khi vừa làm những công việc tay chân, không đòi hỏi sự tập trung đầu óc vừa bật radio lên nghe là một cách làm hiệu quả giúp anh cập nhật tin tức mà lại tránh được những đặc điểm tiêu cực của tin tức trên internet. Ramel cũng áp dụng một công nghệ cũ: Thay vì cập nhật tin tức qua bảng tin trên mạng xã hội, anh chuyển sang đặt mua báo dài kỳ.

Một điều không khó dự đoán là nhiều người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi rốt cuộc đã đi đến quyết định từ bỏ các dịch vụ mạng xã hội vốn chiếm rất nhiều thời gian của họ. Các dịch vụ này xâm nhập vào cuộc

sống của bạn thông qua áp lực từ nền văn hóa và những đề xuất giá trị mơ hồ, vì vậy chúng thường khó có cơ hội trụ vững khi phải đối diện với khâu gạn lọc nghiêm ngặt mà tôi đã trình bày ở trên. Tuy nhiên, nhiều người sau đó vẫn quyết định tiếp tục sử dụng mạng xã hội, nhưng ở mức độ hạn chế hơn nhằm phục vụ cho các mục đích cụ thể. Trong các trường hợp này, họ thường đặt ra cách quy trình thao tác chuẩn nghiêm ngặt để kiểm soát các mạng xã hội.

Chẳng hạn, bây giờ Marianna đã loại bỏ bớt một số dịch vụ mạng xã hội, và với các dịch vụ vẫn tiếp tục sử dụng, cô chỉ truy cập một lần vào mỗi cuối tuần. Một kỹ sư bán hàng cho tôi biết rằng “Twitter chính là nguyên nhân gây thiệt hại lớn cho tôi,” vì vậy anh cũng quyết định chỉ giới hạn tần suất sử dụng dịch vụ mạng xã hội này ở mức độ một lần mỗi tuần, vào dịp cuối tuần. Ramel và Tarald quyết định rằng họ nên gỡ bỏ các ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại. Vì việc truy cập các dịch vụ này qua trình duyệt web trên máy tính để bàn sẽ khó khăn hơn, nên điều này sẽ giúp họ biết tập trung sử dụng mạng xã hội cho những mục đích quan trọng nhất.

Một trải nghiệm thú vị mà một số người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi gặp được là khi háo hức quay trở lại với các công nghệ mà họ mới tạm ngừng sử dụng một tháng trước đó, họ phát hiện ra mình đã



không còn cảm giác thích thú đối với chúng nữa. Chẳng hạn, dưới đây là mô tả của Kate về trải nghiệm này:

Vào ngày kết thúc quy trình dọn dẹp cuộc sống số, tôi hồ hởi truy cập vào Facebook, các blog cũ của mình, và mạng xã hội Discord với ý định sẽ đắm mình trong những không gian đó cho thỏa sự mong chờ suốt một tháng qua – nhưng rồi, sau khoảng 30 phút vô thức lướt từ trang này sang trang khác, tôi ngẩng nhìn lên và chợt bản khoăn tự hỏi... Vì sao mình lại làm việc này? Như thế này chẳng phải thật... nhàm sao? Việc này không mang lại cho tôi bất kỳ chút vui vẻ hay hạnh phúc nào. Phải trải qua một cuộc dọn dẹp cuộc sống số tôi mới nhận ra rằng rốt cuộc những công nghệ này không hề mang lại thêm điều gì có ý nghĩa cho cuộc sống của tôi cả.

Kể từ đó đến nay, cô chưa từng động vào các dịch vụ đó nữa.

Một số người tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi phát hiện ra rằng để chấm dứt việc duy trì mối quan hệ dựa vào mạng xã hội, bạn phải áp dụng các giải pháp thay thế để kết nối với bạn bè và người thân của mình. Chẳng hạn, một chuyên gia quảng cáo trên kênh kỹ thuật số đã đặt ra một lịch trình đều đặn để gọi điện và nhắn tin cho bạn bè – cách làm này giúp cô duy trì và củng cố những mối quan hệ quan trọng, đồng thời loại bỏ được những mối quan hệ hời hợt xã giao bên ngoài. “Cuối cùng, tôi đi đến chỗ chấp nhận rằng mình có thể bỏ lỡ một vài sự kiện nào đó trong cuộc sống của họ,

nhưng sự hy sinh đó là xứng đáng vì đổi lại, tôi đã tiết kiệm được nhiều công sức và tâm sức vì không phải sử dụng mạng xã hội nữa.”

Một số người khác tham gia vào cuộc thí nghiệm của tôi lại lựa chọn cách áp dụng các quy trình thao tác chuẩn khác thường trong quá trình lựa chọn các công nghệ để tiếp tục sử dụng. Abby, một người gốc London làm việc trong lĩnh vực vận tải, đã quyết định gỡ bỏ trình duyệt web khỏi điện thoại – quả là một mẹo rất táo bạo. “Tôi phát hiện ra rằng mình không cần phải biết câu trả lời cho tất cả mọi thứ ngay lập tức,” cô chia sẻ với tôi. Sau đó, cô mua một cuốn sổ tay để ghi chép khi ngồi trên xe điện mà không có việc gì để làm. Caleb thì đặt lệnh giới nghiêm cho chiếc điện thoại của mình: anh không được phép sử dụng nó trong khoảng từ 9 giờ tối đến 7 giờ sáng hôm sau, còn một kỹ sư máy tính thì áp dụng tiêu chí về hạn mức: anh chỉ được thường xuyên truy cập hai website – đây là một bước tiến lớn so với con số hơn 40 website mà trước kia anh thường truy cập. Rebecca thì thay đổi trải nghiệm sống hằng ngày của mình bằng cách mua một chiếc đồng hồ. Đối với các độc giả lớn tuổi khi đọc đến dòng này, quyết định trên nghe có vẻ không có gì to tát cả, nhưng đối với một thanh niên 19 tuổi như Rebecca, thì đây lại là một hành động có chủ ý. “Tôi ước tính khoảng 75% thời gian làm việc không hiệu quả của mình đều xuất phát từ việc liên tục sử dụng điện thoại.”



Tôi xin tóm tắt lại các điểm chính của bước này:

- Giai đoạn tạm ngưng sử dụng các công nghệ tùy chọn kéo dài một tháng đã nhấn nút khởi động lại cho cuộc sống số của bạn. Bây giờ bạn có thể bắt tay vào xây dựng lại từ đầu cuộc sống đó một cách có chủ ý hơn và theo phong cách của người theo chủ nghĩa tối giản số. Để làm được điều này, hãy áp dụng khâu chọn lọc công nghệ gồm ba bước đối với từng công nghệ tùy chọn mà bạn đang có ý định tiếp tục vẫn sử dụng.
- Quy trình này sẽ giúp bạn gây dựng một cuộc sống số trong đó các công nghệ mới đóng vai trò phục vụ và hỗ trợ cho những giá trị mà bạn thực sự trân trọng, chứ không được phép làm ảnh hưởng đến chúng mà không được sự cho phép của chính bạn. Dựa trên thái độ thận trọng khi lựa chọn lại công nghệ này, bạn hãy đưa ra những quyết định có chủ ý nhằm xác định rõ con người bạn trên cương vị một người theo chủ nghĩa tối giản số.



## PHẦN 2

## Thực hành





## DÀNH THỜI GIAN Ở MỘT MÌNH

### KHI NIỀM CÔ ĐỘC CỨU VỐT THẾ GIỚI

Từ công viên National Mall ở Washington, D.C., trên đường Số 7, nếu bạn lái xe về phía bắc, thì đường đi của bạn sẽ bắt đầu giữa những tòa chung cư và công trình kiến trúc bằng đá. Sau khi đi được khoảng bốn cây số, bạn sẽ tới dãy nhà bằng gạch và các nhà hàng đồng đúc ở các khu vực trong thành phố: Shaw, rồi đến Columbia Heights, và cuối cùng là Petworth. Nhiều người đi theo cung đường này tới Petworth thường không nhận ra rằng chỉ đi chệch về phía đông vài khu phố, nằm phía sau một bức tường ngăn và một chiếc cổng do quân đội kiểm soát là một không gian hết sức yên bình.

Khu vực này chính là Nhà Hưu trí cho các lực lượng vũ trang, được đặt ở độ cao tương đối trông xuống quận

D.C. và được xây dựng từ năm 1851 – khi đó, dưới áp lực từ phía Quốc hội, chính quyền liên bang buộc phải mua mảnh đất này từ ông trùm ngân hàng George Riggs để xây dựng nơi ở cho các thương phế binh của nước Mỹ từng tham gia vào các cuộc chiến tranh vừa diễn ra. Vào thế kỷ 19, Nhà cho Binh lính (tên gọi ban đầu của khu vực này) nằm giữa một vùng quê. Ngày nay, thành phố Washington đã phát triển mở rộng vươn ra đến tận khu này và kéo dài hơn nữa, nhưng khi bạn đi qua khu cửa chính, như tôi đã làm vào một buổi chiều mùa thu vô cùng ấm áp trong lúc tìm kiếm tư liệu để viết cuốn sách này, bạn sẽ thấy rằng nó vẫn còn giữ nguyên bầu không khí yên bình như từ thuở xa xưa nào. Ngay khi vừa đi vào trong sân, những tiếng ồn ào náo nhiệt của thành phố bỗng chốc tan biến: kia là những thảm cỏ xanh rờn, những tán cây cổ thụ, tiếng chim chóc hót líu lo, và tiếng cười sảng khoái của những đứa trẻ vọt ra từ sân chơi ở ngôi trường gần đó. Khi rẽ vào khu vực để xe của khách, tôi thoáng liếc thấy thứ mà tôi đã định bụng tới đây để ngắm: “túp lều” rộng lớn gồm 35 phòng với lối kiến trúc Gothic Revival ban đầu do George Riggs xây dựng và mới đây được phục chế lại đáng vẻ đầu tiên của nó từ những năm 1860.

Túp lều này hiện nay đã trở thành một di tích lịch sử quốc gia vì từng là nơi ở của một vị khách nổi tiếng. Vào mỗi mùa hè và đầu mùa thu các năm 1862, 1863, và 1864, Tổng thống Abraham Lincoln lại tới đây ở, ông dùng ngựa để di chuyển qua lại giữa nơi đây với



Nhà Trắng. Nhưng đây không chỉ là nơi ở của một vị tổng thống đóng vai trò quan trọng trong lịch sử nước Mỹ. Ngày càng có nhiều công trình nghiên cứu cho thấy rằng khoảng thời gian và không gian yên tĩnh để ngẫm nghĩ ở túp lều này có thể đã đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp Lincoln nhận thức một cách rõ ràng những nỗi thống khổ của cuộc Nội chiến và đưa ra những quyết sách khó khăn mà ông phải đối mặt.

Chính cái ý tưởng này – rằng một thứ đơn giản như sự im lặng có thể đã góp công lớn trong việc định hình nên lịch sử nước nhà – đã thôi thúc tôi tìm đến túp lều của Lincoln vào buổi chiều mùa thu năm đó để tìm hiểu kỹ hơn.



Để hiểu được lý do vì sao Lincoln lại muốn tránh né Nhà Trắng, bạn phải hình dung được cuộc sống của vị nghị sĩ một nhiệm kỳ, chưa từng qua thử thách này khi ông đột ngột bị đẩy vào vị trí chỉ huy trong giai đoạn khó khăn nhất của lịch sử nước Mỹ tính đến thời điểm này. Ngay sau lễ nhậm chức với bài diễn văn sôi sục khi thế kêu gọi “những thiên thần tốt đẹp trong bản chất con người chúng ta” nhằm thuyết phục liên bang miền Bắc đang phân năm xé bảy rằng họ có thể tồn tại lâu dài, Lincoln phải gánh vác một lúc rất nhiều trách nhiệm khác nhau khiến ông bị phân tâm. “Vị tổng thống này hoàn toàn không có thời gian nghỉ ngơi để tận hưởng quyền lực mới của mình,” nhà sử học William Lee Miller viết.

“Ông không có lấy một ngày thành thời ban đầu để sửa soạn cho công việc mới ở văn phòng tổng thống... và suy ngẫm để vạch ra từng nước đi cần trọng.” Thay vào đó, Miller viết, “ngay từ giây phút đầu tiên ngồi vào ghế tổng thống, ông đã bị dội một gáo nước lạnh và buộc phải ra các quyết định khẩn cấp.” Miller không hề nói quá. Như Lincoln sau này tâm sự với một người bạn của mình là Thượng nghị sĩ Orville Browning: “Ngay sau khi kết thúc buổi lễ nhậm chức và tôi bước vào căn phòng này, thứ đầu tiên mà người ta đưa cho tôi là lá thư từ Thiếu tá Anderson cho biết rằng đồ tiếp tế của họ sắp cạn kiệt.” Thiếu tá Anderson là người chỉ huy của Pháo đài Sumter ở Charleston khi đó đang bị vây hãm – đây là điểm tựa cho mối đe dọa về một cuộc nội chiến sắp xảy ra. Quyết định sơ tán hay bảo vệ Sumter chỉ là cuộc khủng hoảng đầu tiên trong hàng loạt cuộc khủng hoảng mà Lincoln phải đối mặt hằng ngày khi việc vận hành một liên bang đang có nguy cơ giải thể.

Như thể sự nguy ngập của tình hình trên là chưa đủ, Lincoln còn phải cáng đáng nhiều trách nhiệm khác tuy không nghiêm trọng bằng nhưng vẫn đòi hỏi có vị trí trên lịch trình làm việc của ông. Học giả Harold Holzer chuyên nghiên cứu về cuộc đời của Lincoln viết: “Gần như ngay từ ngày đầu Lincoln nhậm chức tổng thống, hàng đoàn khách khứa đã kéo đến bao vây Nhà Trắng, họ đứng đầy các bậc cầu thang và hành lang, trèo qua cửa sổ, và ăn nằm bên ngoài cửa văn phòng làm việc của Lincoln.” Những vị khách này đến để xin công ăn việc

làm hoặc nhờ vả chuyện gì đó, trong số họ có cả bạn bè và họ hàng của Mary Lincoln. Tổ chức Hiệp hội Lịch sử Nhà Trắng hiện còn lưu giữ một bản khắc gỗ, ban đầu được công bố trong một bài báo đăng tải một tháng sau lễ nhậm chức của Lincoln, qua đó mô tả một cách súc tích thực trạng này. Bản khắc vẽ hình ảnh một đám đông gồm khoảng hơn 20 người đàn ông đầu đội những chiếc mũ cao đang đi lại ngay bên ngoài cánh cửa căn phòng nơi Lincoln đang họp bàn với nội các của mình. Theo nội dung của dòng ghi chú cho bản khắc này thì họ túc trực ở đó để ngay khi tổng thống xuất hiện, họ sẽ kéo tới để xin việc làm.

Tuy rằng cuối cùng Lincoln cũng tìm được cách để sắp xếp và ổn định tình hình cho các vị khách này – để họ luân phiên nhau đến gặp ông, “như thể xếp hàng chờ cắt tóc ở một tiệm tóc vậy,” Lincoln nói đùa – nhưng việc đối phó với công chúng, theo cách nói của Holzer thì “vẫn là điều khiến tổng thống mất nhiều thời gian và công sức nhất.” Trong bối cảnh lộn xộn như vậy, chúng ta hoàn toàn có thể hiểu được vì sao Lincoln lại đi đến quyết định dành gần nửa năm để chạy trốn khỏi Nhà Trắng, tới nào ông cũng cưỡi ngựa đi một chặng đường dài từ Nhà Trắng tới túp lều yên tĩnh ở khu Nhà cho Binh lính. Túp lều này đã mang lại cho Lincoln thứ mà ngày nay gần như không thể có được ở Nhà Trắng: thời gian và không gian phù hợp để suy nghĩ.

Lincoln sống cùng với vợ mình là Mary và con trai Tad trong túp lều này (con trai cả của họ, Robert, khi đó đang theo học đại học), nhưng vợ con ông thường xuyên vắng nhà nên rốt cuộc vị tổng thống có rất nhiều thời gian được ở một mình trong căn nhà rộng lớn được gọi là túp lều này. Nói cho rõ hơn thì thực ra Lincoln chưa bao giờ được ở một mình ở đó, vì ngoài đội ngũ người giúp việc trong gia đình ông, còn có hai đội tình nguyện của binh đoàn pháo binh Pennsylvania 150 cắm trại ở thềm cỏ bên ngoài nhà để bảo vệ ông. Nhưng điều khiến cho thời gian của ông ở túp lều này trở nên đặc biệt chính là sự vắng mặt của những người lúc nào cũng đòi hỏi ông phải chú ý và bận tâm đến họ. Như vậy, về bản chất, Lincoln không hề được ở một mình ở đây, nhưng ông có thể chìm đắm trong dòng suy tưởng riêng của mình.

Chúng ta biết rằng Lincoln đã tận dụng sự yên tĩnh này để suy nghĩ vì có nhiều câu chuyện kể về những vị khách tìm đến thăm Lincoln ở túp lều này đều nhấn mạnh đến một chi tiết rằng sự xuất hiện của họ đã làm gián đoạn không gian yên tĩnh vắng lặng của ông. Chẳng hạn, trong lá thư mà một nhân viên thuộc Bộ Tài chính tên là John French viết có một chi tiết như sau khi ông đột ngột đến túp lều này mà không thông báo trước cùng với một người bạn của mình là Thượng sĩ Scott vào một ngày cuối chiều mùa hè:

Người phục vụ ra mở cửa dẫn chúng tôi vào căn phòng khách nhỏ, ở đó, trong ánh hoàng hôn chập choạng, ngài Lincoln ngồi một mình trầm tư. Áo khoác ngoài và giày đã cởi ra, và với chiếc quạt lớn trong tay... ngài ngồi điềm tĩnh trong chiếc ghế rộng, một chân gác lên tay ghế, dường như đang suy nghĩ rất lung.

Khoảng thời gian đi lại từ thủ đô qua vùng quê để về túp lều này hằng ngày cũng tạo cơ hội cho ông suy nghĩ. Chúng ta đều biết rằng Lincoln rất trân trọng bầu không khí tĩnh lặng này, vì vậy thi thoảng ông lại lên ra ngoài để một mình đi về thủ đô mà không có sự hộ tống của đoàn pháo binh vốn được giao nhiệm vụ bảo vệ ông. Đây không phải là một quyết định bất cần, vì trước đây quân đội đã phát hiện ra liên minh miền Nam định lên kế hoạch ám sát Lincoln ở tuyến đường này, và tổng thống quả thực đã từng ít nhất một lần bị bắn trong lúc ông đi lại trên tuyến đường này.

Thời gian suy nghĩ này có lẽ đã giúp Lincoln tăng cường khả năng đưa ra những động thái phản ứng tốt hơn trước những sự kiện chính diễn ra trong thời gian ông giữ chức vị tổng thống. Chẳng hạn, giai thoại dân gian kể lại rằng Lincoln đã viết nháp bài diễn văn Gettysburg nổi tiếng của mình trên chuyến tàu đưa ông tới nơi đọc bài diễn văn này. Tuy nhiên, đây không phải là quy trình thông thường của Lincoln: Theo thói quen, ông hay dành hàng tuần chuẩn bị để viết và hoàn thiện các bài diễn văn trước khi các sự kiện quan trọng

diễn ra. Như Erin Carlson Mast, vị giám đốc điều hành của tổ chức phi lợi nhuận phụ trách quản lý túp lều này, giải thích cho tôi trong chuyến thăm, thì trong vài tuần trước khi đọc bài diễn văn Gettysburg, Lincoln đã...

ở tại túp lều này, ban đêm ông thường một mình đi bộ tới nghĩa trang quân đội. Ông không viết nhật ký, vì vậy chúng ta không thể biết những suy nghĩ thầm kín nhất của ông, nhưng chúng ta biết ông ấy đã tới đây, chứng kiến những tổn thất về con người của chiến tranh, ngay trước khi ông ấy đặt bút viết bài diễn văn nổi tiếng đó.

Túp lều cũng là nơi Lincoln trần trọc viết bản Tuyên ngôn Giải phóng nô lệ. Cả sự cần thiết phải giải phóng các nô lệ miền Nam và cách thức thực hiện công cuộc giải phóng này đều là những vấn đề phức tạp gây đau đầu cho chính quyền của tổng thống Lincoln – đặc biệt vào thời điểm họ sợ để mất các bang có nô lệ vào tay liên minh miền Nam. Lincoln mời các vị khách như Thượng nghị sĩ Orville Browning tới túp lều này để bàn bạc về các vấn đề mật thiết. Vị tổng thống cũng thường ghi chép lại các ý tưởng của mình lên những mảnh giấy mà đôi khi ông nhét dưới vành mũ mỗi khi đi lại.

Cuối cùng, Lincoln bắt tay vào viết các bản nháp đầu tiên của bản Tuyên ngôn Giải phóng nô lệ ở túp lều này. Khi đi thăm quan một vòng quanh căn nhà này, tôi được trông thấy chiếc bàn nơi Lincoln đặt những nét bút đầu tiên viết nên bản tuyên ngôn quan trọng ấy.

Chiếc bàn được đặt trong căn phòng ngủ có trần khá cao, giữa hai khung cửa sổ lớn trở ra thảm cỏ phía sau nhà. Khi ngồi ở đó, có lẽ Lincoln đã nhìn thấy những chiếc lều của binh lính liên minh miền Bắc cắm trên thảm cỏ trước nhà, và cách đó vài dặm là mái vòm của Điện Capitol mà vào thời điểm đó vẫn đang trong quá trình xây dựng như chính bản thân nước Mỹ vậy.

Thực ra, chiếc bàn mà tôi nhìn thấy trong túp lều của Lincoln là phiên bản làm lại, vì chiếc bàn gốc đã được chuyển tới phòng ngủ của Lincoln ở Nhà Trắng. Chuyện này thật nực cười bởi chắc chắn Lincoln sẽ cảm thấy khó khăn hơn rất nhiều khi thực hiện những nhiệm vụ lịch sử của mình nếu như ông buộc phải giải quyết và suy nghĩ về nó giữa sự ồn ào của nơi ở chính thức của mình như Nhà Trắng.



Thời gian Lincoln được một mình suy tư đã đóng một vai trò then chốt giúp ông có thể giải quyết được những khó khăn chất chồng trong giai đoạn ông làm tổng thống thời chiến. Do đó, chúng ta có thể nói không quá rằng, xét theo một góc độ nào đó, chính sự tĩnh lặng đã góp công cứu rỗi nước Mỹ.

Mục tiêu của chương này là lập luận để chứng minh rằng những lợi ích mà Lincoln nhận được trong thời gian ông ở một mình không chỉ áp dụng cho những nhân vật lịch sử hay những người phải đối mặt với

những quyết định hệ trọng như ông. *Tất cả mọi người* đều nhận được lợi ích từ những khoảng thời gian tĩnh lặng diễn ra định kỳ, và điều quan trọng không kém là những người đã lâu không có thời gian tĩnh lặng nào – giống như Lincoln trong những tháng đầu tiên ở Nhà Trắng – sẽ phải gánh chịu những hệ quả không mấy tốt đẹp. Trong những phần tiếp theo, tôi hy vọng mình có thể thuyết phục được bạn rằng, bất kể bạn quyết định xây dựng hệ sinh thái số của mình như thế nào, bạn vẫn nên noi theo tấm gương của Lincoln và tạo cơ hội để trí não mình được định kỳ tận hưởng những khoảng thời gian tĩnh lặng mà nó đòi hỏi để có thể mang lại cho bạn một cuộc sống phi thường.

### **GIÁ TRỊ CỦA SỰ TĨNH LẶNG**

Trước khi có thể ngồi xuống bàn luận với nhau về sự tĩnh lặng, chúng ta cần phải hiểu kỹ hơn một chút về khái niệm này. Để hỗ trợ cho nhiệm vụ này, chúng ta có thể tìm đến cặp cố vấn bất đắc dĩ: Raymond Kethledge và Michael Erwin.

Kethledge là một vị thẩm phán đáng kính của nước Mỹ, ông làm việc ở Tòa án Phúc thẩm Khu vực 6<sup>1</sup>, còn Erwin là cựu sĩ quan quan đội từng tham chiến ở cả Iraq

---

<sup>1</sup> Cái tên Raymond Kethledge dường như quen thuộc với nhiều người, bởi vào mùa hè năm 2018, có tin cho rằng ông là một trong bốn ứng viên trong danh sách rút gọn của Tổng thống Donald Trump cho vị trí thẩm phán của Tòa án Tối cao thay thế cho Anthony Kennedy. (TG)



và Afghanistan. Hai người gặp nhau lần đầu vào năm 2009, khi Erwin đang theo học chương trình thạc sĩ ở thành phố Ann Arbor. Mặc dù giữa Kethledge và Erwin có một khoảng cách lớn cả về tuổi tác và trải nghiệm cuộc sống, nhưng cả hai đã nhanh chóng tìm thấy một mối quan tâm chung về chủ đề sự tĩnh lặng. Kethledge thường dành nhiều thời gian một mình để suy tư và viết ra những quan điểm pháp lý sắc sảo đã trở nên nổi tiếng của ông; ông thường ngồi làm việc bên một chiếc bàn đơn giản đóng bằng gỗ thông trong chiếc chuồng ngựa đã được cải tạo lại, và không hề có kết nối với internet. “Nhờ làm việc trong đó mà điểm số IQ của tôi tăng thêm 20 điểm đấy,” ông tự hào khoe. Về phần mình, Erwin lại nhờ đến những chuyến chạy bộ đường dài dọc những cánh đồng ngô ở bang Michigan để đương đầu với những cảm xúc khó khăn mà anh phải đối mặt khi từ chiến trường trở về, anh nói đùa rằng “chạy bộ thì rẻ hơn là nhờ đến các liệu pháp điều trị tâm lý.”

Không lâu sau cuộc gặp gỡ đầu tiên, Kethledge và Erwin quyết định cùng hợp tác viết một cuốn sách về chủ đề sự tĩnh lặng. Cuốn sách khiến họ tốn mất bảy năm, nhưng cuối cùng, những nỗ lực của hai người cũng đơm hoa kết trái vào năm 2017 với sự ra mắt của cuốn *Lead Yourself First* (tạm dịch: Lãnh đạo bản thân mình trước tiên). Với logic chặt chẽ của một vị thẩm phán liên bang và một cựu sĩ quan quân đội, cuốn sách tóm tắt lại những lập luận của hai tác giả để biện hộ cho tầm quan trọng của việc suy nghĩ một mình. Tuy nhiên, trước khi

trình bày quan điểm của mình, các tác giả bắt đầu cuốn sách với một đóng góp hết sức giá trị: định nghĩa chính xác về *sự tĩnh lặng*. Nhiều người vẫn nhầm lẫn khi liên hệ thuật ngữ này với sự cô lập vật lý – có lẽ trong suy nghĩ của họ, sự tĩnh lặng đòi hỏi bạn phải đạp xe đến một túp lều ở một nơi vắng vẻ nào đó, cách xa con người hàng dặm. Chính khái niệm thiếu sót này đã đặt ra một tiêu chuẩn về sự cô lập – và đây có thể là một yêu cầu thiếu thực tế mà hầu hết mọi người đều khó có thể đáp ứng được một cách thường xuyên. Tuy nhiên, như Kethledge và Erwin giải thích, sự tĩnh lặng là những gì diễn ra bên trong đầu bạn, chứ không phải ở môi trường xung quanh bạn. Theo đó, họ định nghĩa sự tĩnh lặng là một trạng thái chủ quan trong đó đầu óc bạn không tiếp nhận thông tin từ những người khác.

Bạn có thể tận hưởng sự tĩnh lặng ngay trong một cửa hàng cà phê đông đúc, trên một chuyến tàu điện ngầm, hoặc, như phát hiện của Tổng thống Lincoln khi ông ở trong túp lều của mình, trong khi để hai toán lính của liên bang miền Bắc cắm trại ăn ngủ trên thảm cỏ trước nhà, miễn là đầu óc bạn được thoải mái giải quyết những dòng suy nghĩ xuất phát từ chính nó. Ngược lại, sự tĩnh lặng có thể biến mất ngay cả trong những không gian tưởng chừng như yên ắng nhất nếu bạn cho phép ý kiến của những người khác xâm nhập vào trong đầu óc mình. Các ý kiến bên ngoài này không chỉ đến từ những cuộc trao đổi trực tiếp với người khác, mà chúng còn đến từ các hoạt động khác như đọc sách, nghe podcast,

xem ti-vi, hay thực hiện bất kỳ hoạt động nào có thể lôi kéo sự chú ý của bạn đến với màn hình điện thoại thông minh. Sự tĩnh lặng đòi hỏi bạn phải khắc phục được việc thụ động phản ứng trước thông tin do người khác tạo ra để tập trung vào những suy nghĩ và trải nghiệm riêng của chính bạn – tại bất kỳ nơi nào bạn đang có mặt.

Vì sao sự tĩnh lặng lại có giá trị đến vậy? Kethledge và Erwin đã liệt kê chi tiết rất nhiều lợi ích, phần lớn trong đó có liên quan đến những kiến giải và trạng thái cân bằng cảm xúc xuất phát từ sự điềm tĩnh khi suy nghiệm nội tâm. Trong số rất nhiều ví dụ điển hình mà họ đưa ra, có một ví dụ rất hay liên quan đến Martin Luther King Jr. Họ chỉ ra rằng sự tham gia của King trong cuộc tẩy chay xe buýt ở Montgomery chỉ bắt đầu một cách tình cờ – King, một linh mục có học vấn và có sức lôi cuốn người khác, tình cờ có mặt ở Montgomery khi chi nhánh sở tại của Hiệp hội Quốc gia vì sự Phát triển của người Da màu quyết định đứng lên phản đối các chính sách phân biệt chủng tộc áp dụng trên xe buýt. Việc King sau đó được đưa lên làm lãnh đạo của Hiệp hội Cải thiện Montgomery mới thành lập, diễn ra trong một cuộc họp ở nhà thờ vào cuối năm 1955, cũng là điều hết sức bất ngờ đối với ông. Ông miễn cưỡng đồng ý và nói: “Chà, nếu các vị cho rằng tôi có thể giúp ích được gì, vậy thì tôi xin làm.”

Khi phong trào tẩy chay tiếp tục kéo dài, áp lực gia tăng đối với cả vai trò lãnh đạo lẫn sự an toàn cá nhân

của King. Những áp lực này trở nên đặc biệt căng thẳng khi xét đến thực tế rằng King tham gia vào cuộc tẩy chay hoàn toàn không do có chủ ý từ trước. Những áp lực này lên đến đỉnh điểm vào ngày 27 tháng Một năm 1956, buổi tối sau khi King được phóng thích trong lần ngồi tù đầu tiên, khi đó ông bị kết án tù trong một chiến dịch quấy nhiễu do phía cảnh sát tổ chức. Khi King về đến nhà, vợ và cô con gái nhỏ của ông đã đi ngủ, ông chợt nhận ra rằng đã đến lúc ông phải vạch rõ những mục tiêu của mình. Ngồi một mình trong phòng bếp với dòng suy nghĩ miên man, tay cầm tách cà phê, King cầu nguyện và trầm tư. Ông đón nhận sự tĩnh lặng cần thiết này để nhận thức rõ hơn những đòi hỏi đang đặt nặng lên vai mình, và trong bầu không khí tĩnh lặng này, ông đã tìm ra câu trả lời để qua đó lấy được sự dũng cảm nhằm đương đầu với những gì sẽ xảy ra phía trước:

Vào lúc đó, dường như tôi có thể nghe rõ ràng một giọng nói đang vang lên từ tận sâu thẳm trái tim mình rằng: “Martin Luther, hãy đứng lên bảo vệ lẽ phải. Hãy đứng lên bảo vệ công lý. Hãy đứng lên bảo vệ sự thật.”

Về sau, tác giả chuyên viết tiểu sử David Garrow đã mô tả sự kiện này là “đêm quan trọng nhất trong cuộc đời của King.”



Dĩ nhiên, Erwin và Kethledge không phải những người đầu tiên nhận ra tầm quan trọng của sự tĩnh lặng. Những lợi ích của nó đã được khám phá từ ít nhất là những năm đầu của Thời kỳ Khai sáng<sup>1</sup>. “Mọi vấn đề của nhân loại đều xuất phát từ việc con người không có khả năng ngồi yên lặng một mình trong một căn phòng” – đây là câu nói nổi tiếng của Blaise Pascal vào cuối thế kỷ 17. Nửa thế kỷ sau, và cách nơi Pascal sống một đại dương, Benjamin Franklin cũng bàn đến chủ đề này trong cuốn nhật ký của ông: “Tôi đã đọc được rất nhiều điều thú vị về chủ đề sự tĩnh lặng... Tôi thừa nhận rằng sự tĩnh lặng là phương pháp nghỉ dưỡng hợp lý cho một tâm trí bận rộn.”<sup>2</sup>

Giới hàn lâm có phần chậm trễ trong việc nhận ra tầm quan trọng của thời gian suy tư một mình. Năm 1988, nhà phân tâm học nổi tiếng người Anh Anthony Storr đã góp phần bổ khuyết cho sự thiếu sót này với cuốn sách mang nhiều tư tưởng đột phá,

---

<sup>1</sup> Sự tĩnh lặng đã được nghiên cứu dưới nhiều vỏ bọc khác nhau trong bối cảnh tôn giáo có từ thời cổ đại, trong đó nó đã có bề dày phục vụ cho cá mục đích quan trọng nhằm giúp con người kết nối được với các đấng linh thiêng và trực giác về đạo đức. Tôi chỉ nhắc đến sự xuất hiện của nó trong giai đoạn sau này trong lịch sử của nền văn minh vì muốn trình bày mọi việc thật ngắn gọn. (TG)

<sup>2</sup> Cần lưu ý rằng sau lời tán dương sự tĩnh lặng này, Franklin đưa kèm một lời cảnh báo rằng dành quá nhiều thời gian một mình lại không phải một điều tốt đối với “loài động vật xã hội”. Nguyên văn của ông: “Nhưng nếu những con người biết tư duy, biết trân trọng sự tĩnh lặng này muốn lúc nào cũng sống trong cô độc, thì tôi cho rằng họ sẽ sớm nhận ra rằng chính bản thân con người họ cũng không hỗ trợ được cho mong muốn đó.” (TG)

*Solitude: A Return to the Self* (tạm dịch: Sự tĩnh lặng: Quay về với bản ngã). Như Storr đã chỉ ra, tới thập niên 1980, ngành phân tâm học đã trở nên ám ảnh với tầm quan trọng của các mối quan hệ cá nhân thân thiết, họ cho rằng đây mới là nguồn gốc quan trọng nhất mang lại niềm hạnh phúc cho con người. Nhưng những nghiên cứu về lịch sử của Storr dường như lại không hỗ trợ cho giả thiết này. Mở đầu cho cuốn sách *Solitude: A Return to the Self* xuất bản năm 1988, ông trích lời của Edward Gibbon: “Trao đổi làm giàu cho trí tuệ, nhưng sự tĩnh lặng mới là trường học của thiên tài.” Sau đó ông đưa ra một lời nhận định táo bạo: “Gibbon hoàn toàn đúng.”

Edward Gibbon có cuộc sống khép kín, nhưng ông không những đã cho ra đời những công trình mang tầm ảnh hưởng lớn, mà dường như cuộc sống của ông còn vô cùng viên mãn nữa. Storr chỉ ra rằng nhu cầu dành nhiều thời gian ở một mình là một nhu cầu phổ biến ở “đại đa số các nhà thơ, nhà tiểu thuyết, và nhà soạn nhạc.” Ông liệt kê ra những tên tuổi như Descartes, Newton, Locke, Pascal, Spinoza, Kant, Leibniz, Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard, và Wittgenstein, lấy đó làm ví dụ cho những người không lập gia đình riêng cũng không có những mối quan hệ cá nhân thân thiết nào, song họ vẫn có một cuộc sống đáng nể. Storr đi đến kết luận rằng chúng ta đã sai lầm khi coi những hoạt động tương tác gần gũi là điều kiện then chốt cho sự phát triển của con người. Sự tĩnh lặng có thể cũng đóng

vai trò quan trọng tương tự để tạo nên niềm hạnh phúc cũng như để gia tăng năng suất lao động.

Không thể không chú ý đến một điều rằng toàn bộ danh sách các bậc vĩ nhân của Storr, cũng như nhiều ví dụ khác về các nhân vật lịch sử như đã đề cập ở trên, đều tập trung vào nam giới. Như nữ văn sĩ Virginia Woolf đã chỉ ra trong bản tuyên ngôn nữ quyền của bà được thể hiện qua tác phẩm *A Room of One's Own* (tạm dịch: Căn phòng riêng) xuất bản năm 1929, tình trạng mất cân bằng này không có gì đáng ngạc nhiên cả. Woolf đồng ý với Storr rằng sự tĩnh lặng là một điều kiện tiên quyết cho sự ra đời của những tư tưởng sáng tạo và độc đáo, nhưng bà cũng bổ sung thêm rằng phụ nữ đã bị từ chối một cách có hệ thống khiến họ không thể có căn phòng riêng của mình, xét cả về nghĩa đen và nghĩa bóng, để làm nơi dung dưỡng bầu không khí này. Nói cách khác, đối với Woolf, sự tĩnh lặng không phải là một giai đoạn nghỉ dưỡng thú vị, mà là một hình thái tự do thoát khỏi sự kiểm soát và đè nén về mặt nhận thức do thiếu vắng sự tĩnh lặng.

Vào thời đại của Woolf, phụ nữ bị khước từ sự tự do này vì một xã hội gia trưởng. Trong thời đại của chúng ta ngày nay, sự đè nén này phần lớn là hoàn cảnh do chúng ta tự tạo ra vì chúng ta thích sự phân tâm mà màn hình của các thiết bị số mang lại. Đây cũng là đề tài được nhà phê bình xã hội người Canada Michael Harris bàn đến trong cuốn sách của ông xuất bản năm 2017, cũng được

đặt tựa đề là *Solitude* (tạm dịch: Sự tĩnh lặng). Harris lo ngại rằng sự xuất hiện của các công nghệ mới tiếp tay cho việc định hình nên một nền văn hóa làm hại tới thời gian suy tư một mình của con người, ông chỉ ra rằng “thật đáng bận tâm khi nguồn lực đó đang bị đe dọa.” Sau khi nghiên cứu các công trình liên quan về đề tài này, ông rút ra ba lợi ích thiết yếu mà sự tĩnh lặng mang lại: “ý tưởng mới; sự hiểu biết về bản thân; và sự gần gũi với người khác.”

Chúng ta đã bàn đến hai lợi ích đầu tiên trong danh sách trên, nhưng lợi ích thứ ba có vẻ khá bất ngờ, vì vậy ở đây có lẽ chúng ta cần tìm hiểu nhanh một chút – đặc biệt vì yếu tố này sẽ đóng vai trò quan trọng ở phần sau của cuốn sách, khi chúng ta tìm hiểu về sự đối nghịch giữa sự tĩnh lặng với những lợi ích của sự kết nối. Có vẻ ngược đời, nhưng Harris cho rằng “khả năng ở một mình... hoàn toàn không phải là sự khước từ những mối quan hệ gắn bó,” và ông có thể chứng minh được cho lập luận này. Theo ông, sự bình tĩnh khi trải nghiệm khoảng thời gian cách xa mọi người sẽ giúp bạn biết trân trọng hơn các mối liên hệ và những sự tương tác khi chúng diễn ra. Harris không phải người đầu tiên nhận ra mối liên hệ này. Trong một trang nhật ký viết vào năm 1972, nhà thơ kiêm nhà tiểu luận May Sarton đã nói đến sự kỳ lạ của luận điểm này như sau:

*Sau nhiều tuần, đây là lần đầu tiên tôi được ở đây một mình, để lại được đón nhận cuộc sống “đích thực”*



*của mình. Điều kỳ lạ nằm ở đó – tình bạn, thậm chí cả tình yêu đam mê đến cháy bỏng, đều không phải là cuộc sống đích thực của tôi nếu như tôi không có thời gian một mình để khám phá và tìm hiểu những gì đã và đang diễn ra xung quanh mình. Nếu không có những sự gián đoạn, nếu thiếu đi sự nuôi dưỡng và cả sự điên rồ, thì cuộc sống này sẽ trở nên khô cằn biết bao. Nhưng tôi chỉ có thể cảm nhận được đầy đủ cuộc sống khi tôi được ở một mình...*

Wendell Berry tóm tắt ý này súc tích hơn như sau: “Chúng ta bước vào sự tĩnh lặng, ở đó chúng ta đánh mất sự cô đơn.”



Những ví dụ tương tự như trên có rất nhiều và tất cả đều đi đến một kết luận rõ ràng: những khoảng thời gian tĩnh lặng đều đặn, kết hợp với đặc tính xã hội mặc định của chúng ta, là những yếu tố cần thiết để con người phát triển và trở nên hoàn thiện. Việc chúng ta nhận thức được thực tế này vào thời điểm hiện nay là vô cùng quan trọng, bởi vì, như tôi sẽ trình bày ở phần tiếp theo, đây là lần đầu tiên trong lịch sử loài người, sự tĩnh lặng đang bắt đầu mai một để biến mất dần.

## THIỆU SỰ TĨNH LẶNG

Mối lo sợ rằng xã hội hiện đại sẽ mâu thuẫn với sự tĩnh lặng không phải mới xuất hiện. Từ những năm 1980, Anthony Storr đã than phiền rằng “nền văn hóa phương Tây đương đại đang khiến cho bầu không khí thanh bình của sự tĩnh lặng ngày càng trở nên khó đạt được.” Ông chỉ ra các dịch vụ cung cấp nhạc nền của hãng sản xuất âm nhạc Muzak và phát minh mới ra đời lúc đó là điện thoại trang bị trong xe ô tô, nói rằng đó là những bằng chứng mới nhất cho thấy tiếng ồn đã xâm nhập vào tất cả mọi góc ngách trong cuộc sống của chúng ta. Hơn 100 năm trước, Thoreau cũng bày tỏ mối lo ngại tương tự, ông viết trong cuốn *Walden* rằng: “Chúng ta hối hả tạo ra một điện báo điện từ di chuyển từ Maine tới Texas; nhưng có biết đâu Maine và Texas chẳng có gì quan trọng để mà liên lạc với nhau.” Như vậy, câu hỏi đối diện chúng ta bây giờ là liệu có phải xã hội hiện đại đang mang lại một mối đe dọa mới đối với sự tĩnh lặng và mối đe dọa này nghiêm trọng và khẩn cấp hơn nhiều so với mối đe dọa mà các nhà bình luận đã và đang cảnh báo trong suốt nhiều thập niên qua? Tôi cho rằng câu trả lời ở đây là một từ “có” rất chắc chắn.

Để hiểu rõ hơn về mối lo lắng của tôi, chúng ta hãy bắt đầu với cuộc cách mạng iPod diễn ra vào những năm đầu tiên của thế kỷ 21. Trước khi máy nghe nhạc iPod ra đời, chúng ta đã có công nghệ âm nhạc bỏ túi, phổ biến nhất là trong hình hài của các loại máy Sony Walkman,

Discman, và các loại máy tương tự, nhưng các thiết bị này chỉ đóng một vai trò hết sức hạn chế trong cuộc sống của hầu hết mọi người – chúng chỉ là những vật dụng mà bạn dùng để thư giãn đầu óc trong lúc đang tập luyện thể dục thể thao, hay đang ngồi trên chiếc ghế sau trong ô tô khi cùng gia đình di chuyển một chặng đường dài. Nếu bạn ghé thăm một góc phố trong một thành phố nhộn nhịp vào đầu thập niên 1990, bạn sẽ không trông thấy cảnh quá nhiều người đi lại với chiếc tai nghe màu đen của hãng Sony gắn chặt vào tai.

Tuy nhiên, tới đầu những năm 2000, nếu cũng đứng ở góc phố đó, bạn sẽ thấy những chiếc tai nghe màu trắng xuất hiện nhan nhản khắp nơi. Chiếc iPod thành công không chỉ bởi đắt hàng mà còn vì nó đã làm thay đổi cả một nền văn hóa xung quanh công nghệ nhạc bỏ túi. Nó trở thành một vật dụng phổ biến, đặc biệt là trong các thế hệ trẻ, và nhiều người đã dùng chiếc iPod này để bật nhạc làm nền cho mọi hoạt động của mình trong suốt cả ngày – họ đeo tai nghe khi ra khỏi nhà và chỉ khi nào ở vào tình huống không thể tránh nói chuyện với người khác họ mới chịu bỏ tai nghe ra.

Để bạn đọc có thể hình dung bối cảnh này rõ hơn, tôi xin lưu ý rằng các công nghệ trước đó có đe dọa bầu không khí của sự tĩnh lặng, từ công nghệ điện báo điện từ của Thoreau cho đến chiếc điện thoại dùng riêng trên ô tô của Storr, vì chúng mở ra những cách thức mới để có thể thi thoảng gây gián đoạn cho thời gian ở một mình

của bạn; trong khi đó, chiếc iPod là thiết bị đầu tiên tạo điều kiện để tâm trí bạn *liên tục* bị xao nhãng. Người nông dân vào thời của Thoreau có thể rời bỏ bầu không khí lạnh lẽo bên cạnh lò sưởi trong nhà mình để đi xuống phố xem có bức điện báo nào gửi đến không, khiến sự tĩnh lặng của anh ta bị gián đoạn một lát, nhưng công nghệ này không thể can thiệp liên tục vào cuộc sống thường nhật của người nông dân này. Chiếc iPod lại đẩy chúng ta vào một giai đoạn mới trong mối quan hệ của chúng ta với chính đầu óc của mình.

Tuy vậy, cuộc chuyển mình do chiếc iPod khởi xướng chỉ đạt tới tiềm năng tối đa của nó với sự ra đời của hậu duệ chiếc iPod là iPhone, hay nói rộng hơn là sự phổ biến của các loại điện thoại thông minh hiện đại có kết nối internet trong thập niên thứ hai của thế kỷ 21. Dù rằng iPod đã được sử dụng khắp nơi, song vẫn có những trường hợp khó có thể đeo tai nghe để nghe nhạc (ví dụ: khi bạn đang ngồi bên ngoài chờ được gọi vào trong phòng để tham gia một cuộc họp), hoặc việc đeo tai nghe trở thành một hành vi bất lịch sự (ví dụ: khi bạn ngồi buồn chán trong một buổi cầu nguyện ở nhà thờ). Chiếc điện thoại thông minh mang lại một kỹ thuật mới để tiêu hủy nốt những mảnh tĩnh lặng vụn vặt còn sót lại: *cái liếc mắt nhanh*. Chỉ cần thoáng chút buồn chán, giờ đây bạn chỉ cần lén liếc nhìn xuống chiếc điện thoại vốn lúc nào cũng có sẵn vô số ứng dụng và website được điều chỉnh cho phù hợp với màn hình điện thoại – tất cả đều đã được tối ưu hóa để có thể mang lại

cho bạn ngay lập tức một luồng ý kiến dồi dào từ những người khác.

Bây giờ bạn đã có thể loại bỏ hoàn toàn sự tĩnh lặng ra khỏi cuộc sống của mình. Thoreau và Storr lo lắng về chuyện con người ít được tận hưởng sự tĩnh lặng hơn. Còn mỗi bản khoản của chúng ta lúc này lại là phải chẳng rồi sẽ đến lúc con người lãng quên hoàn toàn trạng thái tồn tại đó?



Một phần lý do khiến cho những cuộc thảo luận về tầm trạng của sự tĩnh lặng trong thời đại điện thoại thông minh trở nên phức tạp hơn nằm ở chỗ, rất dễ đánh giá thấp mức độ nghiêm trọng của hiện tượng này. Tuy nhiều người có thể thừa nhận rằng họ sử dụng điện thoại nhiều hơn mức cần thiết, song thường thì họ vẫn chưa nhận thức được đầy đủ phạm vi tác động của công nghệ này. Adam Alter, giảng viên Đại học New York mà tôi đã giới thiệu ở phần trước trong cuốn sách này, có nêu chi tiết về một câu chuyện điển hình minh họa cho tâm lý chủ quan này trong cuốn *Irresistible*. Trong quá trình nghiên cứu để lấy tư liệu viết cuốn sách đó, Alter quyết định đo lường mức độ sử dụng điện thoại thông minh của chính mình. Để làm được việc này, anh tải về máy một ứng dụng tên là Moment nhằm theo dõi số lần và thời lượng anh nhìn vào màn hình điện thoại mỗi ngày. Trước khi sử dụng ứng dụng này, Alter ước tính rằng có lẽ mỗi ngày anh kiểm tra điện thoại khoảng

10 lần, với tổng thời lượng nhìn vào màn hình máy tính là khoảng 1 giờ.

Một tháng sau, Moment hé lộ sự thật cho Alter biết: trung bình mỗi ngày, anh mở điện thoại khoảng 40 lần và dành tổng cộng khoảng 3 giờ nhìn vào màn hình. Sững sốt trước kết quả này, Alter liên hệ với Kevin Holesh, nhà phát triển ứng dụng, tác giả của Moment. Holesh cho biết rằng Alter không phải là trường hợp cá biệt. Ngược lại thì đúng hơn: anh là một trường hợp hết sức điển hình. Một người dùng Moment trung bình dành khoảng 3 giờ mỗi ngày để nhìn vào màn hình điện thoại thông minh, và chỉ có 12% dành ra dưới 1 giờ đồng hồ. Một người dùng Moment trung bình mở điện thoại khoảng 39 lần mỗi ngày.

Tuy vậy, Holesh cũng lưu ý với Alter rằng các số liệu thống kê này có lẽ là thấp hơn so với thực tế khá nhiều, vì những người nghĩ đến chuyện tải về một ứng dụng như Moment là những người vốn đã có ý thức thận trọng về thói quen sử dụng điện thoại của mình rồi. “Còn có hàng triệu người dùng điện thoại thông minh không để ý hoặc chỉ đơn giản là không bận tâm đến việc phải giám sát thói quen sử dụng điện thoại của mình,” Alter kết luận. “Hoàn toàn có cơ sở để nghĩ rằng có khi họ dành ra hơn 3 giờ đồng hồ mỗi ngày cho chiếc điện thoại của mình.”

Các số liệu về thói quen sử dụng điện thoại thông minh như đề cập ở trên chỉ tính đến thời gian nhìn vào

màn hình điện thoại. Nếu bạn bỏ sung vào phương trình này thời gian dành để nghe nhạc, sách nói, và podcast – tất cả đều là những hoạt động mà ứng dụng Moment không đo lường – bạn sẽ thấy rõ ràng rằng con người đã và đang rất tích cực và hiệu quả trong công cuộc loại bỏ những khoảnh khắc tĩnh lặng ra khỏi cuộc sống thường nhật của mình.

Để mọi chuyện đơn giản hơn, chúng ta hãy đặt tên riêng cho trào lưu này:

### **Thiếu sự tĩnh lặng**

Một trạng thái trong đó bạn gần như không dành bất kỳ thời gian nào để được yên tĩnh với những suy nghĩ của chính mình và không tiếp nhận ý kiến từ những người khác.

Cách đây chưa lâu lắm, vào thập niên 1990, tình trạng thiếu sự tĩnh lặng vẫn còn là một điều gì đó xa vời. Trong cuộc sống hàng ngày khi ấy có quá nhiều tình huống buộc bạn phải ở một mình, bất kể bạn muốn hay không – chẳng hạn, khi đứng xếp hàng, khi bị kẹt cứng trên một chuyến tàu điện ngầm, khi đi bộ ra phố, hay khi dọn cỏ trên sân sau nhà. Ngày nay, như tôi vừa trình bày, hiện tượng thiếu sự tĩnh lặng đã trở nên phổ biến khắp nơi.

Dĩ nhiên, câu hỏi chính ở đây là liệu chúng ta có cần phải lo lắng về sự phổ biến của hiện tượng thiếu sự tĩnh lặng này hay không. Do bị coi là một khái niệm

trừu tượng, nên câu trả lời không rõ ràng ngay lập tức. Ý tưởng ở “một mình” để được tĩnh lặng có thể nghe không hấp dẫn cho lắm; hơn nữa, trong suốt hai thập niên qua, chúng ta đã bị nhồi nhét tư tưởng rằng càng kết nối nhiều với người khác càng tốt. Chẳng hạn, khi thông báo về đợt chào bán cổ phiếu lần đầu ra đại chúng của công ty Facebook vào năm 2012, Mark Zuckerberg đã viết đầy tự hào rằng: “Facebook được xây dựng để thực hiện một sứ mệnh xã hội: biến thế giới trở thành một nơi cởi mở và kết nối nhiều hơn.”

Việc đề cao thái quá tầm quan trọng của kết nối như trên hiển nhiên là một thái độ lạc quan quá mức, và người ta dễ dàng bỏ qua tham vọng lớn lao của công ty này, nhưng khi đặt tình trạng thiếu sự tĩnh lặng vào trong bối cảnh của các ý tưởng như đã bàn đến ở các phần trước trong chương này, thì việc đặt mục tiêu giao tiếp ở vị trí ưu tiên cao hơn mục tiêu tự chiêm nghiệm lại trở thành một vấn đề rất nghiêm trọng cần phải quan tâm đến. Bởi một lẽ, khi tránh né sự tĩnh lặng, bạn sẽ bỏ lỡ những lợi ích mà nó mang đến cho bạn: khả năng nhìn nhận một cách rõ ràng những vấn đề phức tạp, khả năng điều tiết cảm xúc, khả năng xây dựng lòng dũng cảm, và khả năng củng cố các mối quan hệ. Do đó, nếu bạn mắc hội chứng thiếu sự tĩnh lặng kinh niên, thì chắc chắn chất lượng cuộc sống của bạn sẽ giảm sút.

Việc loại bỏ sự tĩnh lặng khỏi cuộc sống cũng mang lại những hậu quả tiêu cực mới mà bây giờ chúng ta mới



chỉ bắt đầu hiểu về chúng. Một cách hay để tìm hiểu về tác động của một hành vi nào đó là nghiên cứu một nhóm dân số đầy hành vi đó tới cực điểm. Với hiện tượng kết nối liên tục, các cực điểm này được thể hiện rõ ở tầng lớp người trẻ ra đời sau năm 1995 – đây là thế hệ đầu tiên ngay từ nhỏ đã được tiếp xúc với các loại điện thoại thông minh, máy tính bảng, và có kết nối internet liên tục. Như hầu hết các bậc phụ huynh hoặc giáo viên của thế hệ này có thể xác nhận, tầng lớp trẻ này sử dụng các thiết bị số gần như *liên tục*. (Từ *liên tục* ở đây không hề là lời nói quá: Theo một nghiên cứu do công ty Common Sense Media thực hiện năm 2015, giới trẻ vị thành niên sử dụng các hình thức truyền thông – bao gồm tin nhắn văn bản và mạng xã hội – với thời lượng trung bình là 9 giờ mỗi ngày.) Do vậy, nhóm này có thể đóng vai trò như tín hiệu cảnh báo sớm. Nếu quả đúng là tình trạng thiếu sự tĩnh lặng kinh niên gây ra những rắc rối, thì chúng ta sẽ thấy những rắc rối đó xuất hiện đầu tiên ở nhóm trẻ này.

Và đó cũng chính là điều mà tôi phát hiện được.

Dấu hiệu đầu tiên cho tôi biết rằng thế hệ siêu kết nối này sẽ gặp phải vấn đề từ sự kết nối thái quá của họ xuất hiện từ vài năm trước khi tôi bắt tay vào viết cuốn sách này. Lần đó, tôi được mời tới nói chuyện ở một trường đại học danh tiếng, và trong dịp này tôi có ngồi trao đổi với vị lãnh đạo của ban phụ trách sức khỏe tâm thần. Vị lãnh đạo này chia sẻ với tôi rằng bà quan

sát thấy những chiều hướng dịch chuyển lớn trong sức khỏe tâm thần của sinh viên. Trước đó, trung tâm sức khỏe tâm thần của trường vẫn chỉ ghi nhận được những vấn đề về tâm thần ở lứa tuổi thành niên vốn đã trở nên phổ biến từ nhiều thập niên qua: nhớ nhà, rối loạn chức năng ăn uống, trầm cảm, và rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Nhưng rồi sau đó tình hình thay đổi hẳn. Đường như chỉ trong một thời gian rất ngắn, số lượng sinh viên tìm đến trung tâm này để xin tư vấn về sức khỏe tâm thần đã gia tăng rất nhanh chóng, và nhóm các vấn đề phổ biến ở lứa tuổi thành niên này không còn đa dạng nữa mà thay vào đó, họ chỉ thấy nổi lên một xu hướng vốn trước đây rất hiếm gặp: sự lo lắng.

Vị lãnh đạo trên cho tôi biết rằng dường như tất cả mọi người đột ngột mắc chứng lo lắng hoặc các chứng rối loạn khác liên quan đến sự lo lắng. Khi tôi hỏi bà cho rằng nguyên nhân ở đây là gì, bà trả lời không chút do dự: có lẽ nó liên quan đến điện thoại thông minh. Sự gia tăng đột biến về các vấn đề liên quan đến sự lo lắng diễn ra trùng hợp với sự xuất hiện của thế hệ sinh viên đầu tiên lớn lên cùng với điện thoại thông minh và mạng xã hội. Bà để ý thấy rằng các lứa sinh viên mới này liên tục trao đổi tin nhắn với nhau. Đường như hoạt động giao tiếp liên tục này theo cách nào đó đã và đang gây xáo trộn trong cơ chế hoạt động trong não bộ của sinh viên.

Vài năm sau, linh cảm của vị lãnh đạo trên đã được Jean Twenge xác thực, bà là giảng viên tâm lý học trường

Đại học Bang San Diego, cũng là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới nghiên cứu về sự khác biệt giữa các thế hệ. Theo thông tin mà Twenge chia sẻ trong một bài báo viết cho tờ *Atlantic* số ra tháng Chín năm 2017, bà đã nghiên cứu các xu hướng trên trong hơn 25 năm, và thấy rằng các xu hướng đó gần như lúc nào cũng xuất hiện và phát triển từ từ. Nhưng bắt đầu từ khoảng năm 2012, bà để ý thấy một sự dịch chuyển với tốc độ nhanh chóng khác thường trong các chỉ số đo lường trạng thái cảm xúc của tầng lớp thanh thiếu niên:

Hình thái sườn dốc nhẹ của các đường đồ thị minh họa sự thay đổi của các đặc điểm hành vi theo năm sinh đã trở thành các đỉnh núi cao, và nhiều đặc điểm nổi bật của thế hệ Thiên niên kỷ<sup>1</sup> bắt đầu biến mất. Trong toàn bộ những phân tích của tôi về dữ liệu của các thế hệ – trong đó có những phân tích về số liệu từ những năm 1930 – tôi chưa từng thấy hiện tượng nào như thế này.

Thế hệ người trẻ ra đời trong giai đoạn từ năm 1995 đến 2012 – Twenge gọi nhóm này là thế hệ “iGen” – cho thấy những sự khác biệt đáng kể so với thế hệ Thiên niên kỷ trước họ. Một trong những sự thay đổi lớn nhất và đáng lo ngại nhất là sức khỏe tâm thần của thế hệ iGen. “Tỉ lệ trầm cảm và tự tử ở trẻ vị thành niên đã tăng vọt,”

---

<sup>1</sup> Thế hệ Thiên niên kỷ (Millennial): Thuật ngữ chỉ thế hệ trưởng thành vào giai đoạn đầu thế kỷ 21, thường là những người sinh trong khoảng từ năm 1980 đến đầu những năm 2000. (ND)

Twenge viết, nguyên nhân chủ yếu ở đây có lẽ xuất phát từ sự gia tăng nhanh chóng của các hội chứng rối loạn lo lắng. “Không phải quá khi nói rằng thế hệ iGen đang ở trên bờ vực của cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần tồi tệ nhất trong suốt nhiều thập niên trở lại đây.”

Điều gì đã tạo ra những sự thay đổi này? Twenge cùng chung quan điểm với vị lãnh đạo phụ trách ban sức khỏe tâm thần ở trường đại học mà tôi vừa kể ở trên khi bà chỉ ra rằng những sự dịch chuyển này trong sức khỏe tâm thần của thế hệ trẻ diễn ra trùng hợp với thời điểm nhiều người dân Mỹ bắt đầu sở hữu điện thoại thông minh. Theo bà giải thích, đặc điểm nổi bật ở thế hệ iGen là họ lớn lên cùng với iPhone và mạng xã hội, và họ không có ký ức nào về thời đại trước khi internet trở nên phổ biến. Họ đang trả giá cho sự khác biệt này bằng sức khỏe tâm thần của chính mình. “Nguyên nhân của phần lớn sự sụt giảm về sức khỏe tâm thần này có thể đều bắt nguồn từ điện thoại thông minh,” Twenge kết luận.

Khi phóng viên Benoit Denizet-Lewis tìm hiểu về đại dịch lo lắng bùng nổ trong giới trẻ này để viết một bài báo đăng tải trên tờ tạp chí *New York Times*, anh cũng phát hiện ra rằng giữa một rừng giả thiết khác nhau, điện thoại thông minh bao giờ cũng chiếm vị trí nổi bật trong đó. “Hiện tượng người trẻ mắc chứng lo lắng dĩ nhiên là đã tồn tại từ trước khi mạng xã hội Instagram ra đời,” anh viết, “nhưng nhiều vị phụ huynh

mà tôi trao đổi cùng bày tỏ sự lo lắng rằng thói quen sử dụng công nghệ của con cái họ – liên tục trả lời các tin nhắn gửi đến, đăng tải nội dung lên mạng xã hội, đua đòi theo cuộc sống hào nhoáng mà bạn bè đã chọn lọc và chỉnh sửa cho hoàn thiện trước khi đưa lên mạng xã hội – chịu trách nhiệm phần nào cho những khó khăn mà con cái họ đang phải trải qua.”

Denizet-Lewis cho rằng bản thân giới trẻ có lẽ sẽ bác bỏ giả thiết này và cho rằng đó chỉ là sự ca cẩm của các bậc phụ huynh mà thôi, nhưng thực tế không phải như vậy. “Nhưng tôi không khỏi ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng những người trẻ mắc chứng lo lắng cũng có xu hướng nhất trí với giả thiết của tôi. Một sinh viên mà anh phỏng vấn ở một trung tâm điều trị nội trú cho bệnh nhân mắc chứng lo lắng đã trình bày khá rõ ràng quan điểm của mình: “Mạng xã hội là một công cụ, nhưng nó đã trở thành thứ mà chúng tôi sẽ không thể sống nếu thiếu nó, điều này khiến chúng tôi trở nên điên loạn.”

Trong quá trình tìm kiếm thông tin để viết báo, Denizet-Lewis phỏng vấn Jean Twenge và được bà cho biết rằng thoạt tiên bà không hề có ý định đổ lỗi cho điện thoại thông minh: “Dường như đó là lời giải thích quá dễ dãi cho các kết quả đáng lo ngại về tình hình sức khỏe tâm thần của giới trẻ,” nhưng rồi cuộc đó lại là lời giải thích duy nhất phù hợp với thời điểm này. Rất nhiều thủ phạm tiềm năng, từ các sự kiện đương đại gây căng thẳng cho đến áp lực học hành ngày một gia tăng,

đã tồn tại từ trước đợt bùng nổ tình trạng lo lắng trong giới trẻ vốn bắt đầu từ khoảng năm 2011. Nhân tố duy nhất gia tăng mạnh đúng vào cùng thời điểm tình trạng lo lắng ở giới trẻ gia tăng là số lượng người trẻ sở hữu điện thoại thông minh.

“Đường như thói quen sử dụng mạng xã hội và điện thoại thông minh là thủ phạm cho sự gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở giới trẻ,” bà nói với Denizet-Lewis. “Đã có đủ bằng chứng để nghi ngờ – và khi chúng ta thu thập thêm các dữ liệu khác, chúng ta sẽ có đủ cơ sở để kết luận.” Nhằm nhấn mạnh đến sự cấp bách của tình hình, Twenge đã đặt tên cho bài viết của mình trên tờ *Atlantic* bằng một câu hỏi thẳng thắn: “Phải chăng điện thoại thông minh đang hủy hoại cả một thế hệ?”

Quay trở lại với ví dụ về sự cảnh báo sớm của chúng ta, tình cảnh của thế hệ iGen chính là một dấu hiệu cảnh báo mạnh mẽ về mối nguy hiểm của chứng thiếu sự tỉnh lặng. Khi cả một cộng đồng vô thức loại bỏ thời gian ở một mình của từng cá nhân trong đó, thì sức khỏe tâm thần của họ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Khi suy nghĩ kỹ càng hơn, chúng ta sẽ thấy hiện tượng này là hợp lý. Thế hệ trẻ này đã đánh mất khả năng xử lý và tìm hiểu các cảm xúc của chính họ, khả năng chiêm nghiệm để tìm hiểu về bản chất con người mình và xác định ra đâu là những điều thực sự quan trọng, khả năng xây dựng những mối quan hệ bền vững, hay thậm chí chỉ là khả

năng tạo thời gian để trí não của họ có thể kiểm chế sức mạnh của cộng đồng xã hội vốn nhiều ý kiến chỉ trích xung quanh, để nhờ đó đưa nguồn năng lượng trí não tiết kiệm được sử dụng cho những nhiệm vụ bồi dưỡng nhận thức quan trọng. Không có gì đáng ngạc nhiên khi những sự thiếu vắng trên lại dẫn đến những vấn đề trong hoạt động của não bộ.

Người lớn thường không có thói quen kết nối liên tục như thế hệ iGen, nhưng nếu bạn phóng chiếu các hệ quả này cho các hình thức thiếu sự tĩnh lặng có phần nhẹ nhàng hơn nhưng cũng đã kịp trở nên phổ biến ở nhiều độ tuổi khác nhau, thì kết quả vẫn đáng lo ngại như vậy. Khi trao đổi và tương tác với các độc giả của mình, tôi nhận thấy rằng nhiều người đã đi đến chỗ chấp nhận sự thâm nhập gần như toàn diện của tình trạng lo lắng ở cấp độ thấp trong cuộc sống hằng ngày của mình. Khi tìm kiếm lý do để giải thích cho thực trạng này, họ có thể chỉ tay về phía cuộc khủng hoảng gần nhất mới diễn ra – đó có thể là cuộc suy thoái kinh tế năm 2009 hay cuộc bầu cử tổng thống nhiều tranh cãi năm 2016 – hoặc cho rằng đó là phản ứng thông thường trước những áp lực trong cuộc sống của người trưởng thành. Nhưng khi bạn bắt đầu tìm hiểu về những lợi ích tích cực của thời gian ở một mình, và nhìn thấy những hệ quả đáng lo ngại xuất hiện trong những cộng đồng loại bỏ hoàn toàn sự tĩnh lặng ra khỏi cuộc sống của họ, thì bạn sẽ thấy một lời giải thích đơn giản hơn nhiều: Chúng ta cần sự tĩnh lặng để có thể phát triển trên cương vị con người,

và trong những năm gần đây, chúng ta đã vô tình tiết giảm một cách có hệ thống thành phần quan trọng này trong cuộc sống của mình.

Nói một cách đơn giản, con người không được lập trình để được liên tục kết nối.

### **TÚP LỀU KẾT NỐI INTERNET**

Giả dụ bạn đã đồng ý với giả thiết của tôi rằng sự tĩnh lặng là điều cần thiết đối với sự phát triển của con người, như vậy câu hỏi tiếp theo sẽ là: Làm thế nào có thể tìm kiếm đủ sự tĩnh lặng cần thiết trong thế kỷ 21 siêu kết nối này? Để trả lời cho câu hỏi này, chúng ta có thể dựa vào một kiến giải bất ngờ từ túp lều của Thoreau ở bên hồ Walden.

Việc Thoreau lui về ở ẩn trong khu rừng gần vùng Concord, Massachusetts, để có thời gian sống một cách có chủ ý hơn được coi là một ví dụ kinh điển về sự tĩnh lặng. Thoreau đã góp công lan tỏa ý tưởng này. Cuốn sách *Walden* ông viết để mô tả về trải nghiệm này có nhiều đoạn dài mô tả kỹ lưỡng về khoảng thời gian Thoreau sống một mình và quan sát những tiết tấu chậm rãi của tự nhiên. (Bạn sẽ có cái nhìn khác về lớp băng đóng trên mặt hồ sau khi đọc phần mô tả hết sức chi tiết của Thoreau về sự thay đổi của nó trong suốt mùa đông.)



Tuy nhiên, trong nhiều thập niên sau khi cuốn sách *Walden* ra đời cho đến nay, giới phê bình vẫn mãi bận tìm cách công kích huyền thoại cho rằng túp lều ở hồ Walden là một tiền đồn bị cô lập. Một trong rất nhiều người chỉ trích như vậy là nhà sử học W. Barksdale Maynard. Trong một bài tiểu luận viết năm 2005, ông chỉ ra rất nhiều điểm để chứng minh rằng trong khoảng thời gian hai năm sống bên hồ Walden, Thoreau trên thực tế không hề bị cô lập với cuộc sống. Thì ra túp lều của Thoreau không nằm sâu trong rừng, mà nằm ở một khoảng đất trống gần rừng, ngay bên cạnh một con đường có nhiều người qua lại. Thoreau chỉ sống cách vùng Concord, quê nhà của ông, 30 phút đi bộ, nên ông vẫn thường xuyên về nhà để ăn uống và tụ tập bạn bè. Ngược lại, bạn bè và gia đình ông cũng thường xuyên lui tới túp lều đó để thăm ông, và hồ Walden, dù bây giờ hay ngày ấy, hoàn toàn không phải là một ốc đảo vắng người qua lại; ngược lại, đó là một điểm đến ưa thích đối với những du khách muốn thực hiện một cuộc dạo bộ thư thái hay một buổi bơi lội đã đời.

Nhưng như chính Maynard đã giải thích trong bài tiểu luận của ông, sự kết hợp đan xen phức tạp như thế giữa sự tĩnh lặng và những cuộc giao du không phải là bí mật mà Thoreau muốn giữ kín. Thực ra, xét ở góc độ nào đó, chính sự đan xen này mới là toàn bộ điểm mấu chốt mà Thoreau muốn truyền tải tới độc giả. “Ý định của Thoreau không phải là sống giữa *thiên nhiên*

*hoang dã*,” ông viết, “mà là tìm kiếm *thiên nhiên hoang dã* ngay trong bối cảnh của một vùng ngoại ô.”

Trong câu trên, chúng ta hoàn toàn có thể thay thế từ *thiên nhiên hoang dã* bằng từ *sự tĩnh lặng* mà không làm thay đổi ý nghĩa của câu. Thoreau không hề muốn cô lập hoàn toàn với cuộc sống, vì môi trường sinh hoạt của giới trí thức ở Concord vào giữa thế kỷ 19 thời đó đã phát triển rất cao và Thoreau không muốn tách biệt hoàn toàn với bầu không khí này. Ở cuộc thí nghiệm bên hồ Walden, điều mà Thoreau tìm kiếm là khả năng di chuyển qua lại giữa một bên là trạng thái tĩnh lặng và một bên là trạng thái kết nối. Ông đánh giá cao khoảng thời gian một mình suy tư – nhìn chăm chú vào lớp băng đóng trên mặt hồ – nhưng mặt khác, ông cũng rất trân trọng sự bầu bạn của người khác và môi trường trao đổi kích thích trí tuệ. Có lẽ ông sẽ phản đối cuộc sống biệt lập hoàn toàn theo lối sống của một tu sĩ ẩn dật với thái độ mạnh mẽ hệt như khi ông phản đối chủ nghĩa tiêu dùng bừa bãi trong buổi đầu của kỷ nguyên công nghiệp.

Chu kỳ tuần hoàn giữa sự tĩnh lặng và sự kết nối này là giải pháp thường thấy khi chúng ta nghiên cứu những người đã thành công trong việc tránh được chứng thiếu sự tĩnh lặng. Ví dụ, các buổi tối mùa hè Lincoln về túp lều của mình để nghỉ ngơi, nhưng sáng hôm sau ông lại quay trở về với nhịp sống hối hả ở Nhà Trắng. Hay thẩm phán Raymond Kethledge tách khỏi căn phòng xử

án căng thẳng để ngồi yên lặng một mình, sắp xếp lại các suy nghĩ cho thật rành mạch và rõ ràng trong một chuồng ngựa yên tĩnh. Nghệ sĩ piano Glenn Gould từng nghĩ ra công thức toán học cho chu kỳ này và ông chia sẻ với một phóng viên như sau: “Tôi luôn có một linh cảm rằng đối với mỗi giờ bạn dành ra với người khác, bạn sẽ cần X giờ ở một mình. Đại lượng X này đại diện cho con số nào thì tôi không thực sự biết rõ... nhưng chắc chắn đó là một tỉ lệ đáng kể.”

Sự luân phiên định kỳ giữa thời gian ở một mình để suy tư và thời gian kết nối để giao du với người khác cũng chính là giải pháp mà tôi đề xuất nhằm tránh tình trạng thiếu sự tĩnh lặng trong một nền văn hóa luôn đòi hỏi sự kết nối. Như trường hợp của Thoreau đã chỉ ra, sự kết nối không có gì là sai cả, nhưng nếu bạn không cân bằng nó bằng những khoảng thời gian tĩnh lặng định kỳ, thì những lợi ích của nó sẽ sụt giảm dần.

Để giúp bạn thực hiện được chu kỳ luân phiên này trong đời sống hiện đại, phần cuối của chương này sẽ là một danh sách nhỏ các *cách làm hay* để bạn tham khảo – mỗi cách làm mà tôi trình bày ở đây đều là một phương pháp cụ thể và hiệu quả giúp bạn khéo léo lồng ghép những khoảng thời gian tĩnh lặng vào một nhịp sống vốn đang thường xuyên được kết nối với thế giới. Dĩ nhiên, các cách làm này không phải là toàn diện, cũng không mang tính chất bắt buộc. Thay vào đó, hãy coi đó là những cách thức đa dạng mà nhiều người đã áp

dụng thành công để xây dựng lên túp lều bên hồ riêng của mình trong một thế giới ngày càng ồn ào.

### **CÁCH LÀM 1: ĐỂ ĐIỆN THOẠI Ở NHÀ**

Rạp chiếu phim Alamo Drafthouse Cinema ở Austin, Texas không cho phép khán giả sử dụng điện thoại khi phim bắt đầu chiếu. Ánh sáng phát ra từ màn hình điện thoại gây phân tâm khiến các khán giả khác không tập trung xem phim được, và Alamo Drafthouse là nơi mọi người đều tôn trọng trải nghiệm xem phim. Dĩ nhiên, hầu hết các rạp chiếu phim đều lịch sự yêu cầu khán giả cất điện thoại đi, nhưng Alamo Drafthouse không yêu cầu mà nghiêm túc coi đây là một lệnh cấm. Dưới đây là quy định chính thức được đăng tải trên website của họ:

Chúng tôi không chấp nhận hành vi nói chuyện qua điện thoại hoặc sử dụng điện thoại di động trong quá trình chiếu phim. Xin cam đoan là nếu bạn vẫn cố tình làm thế, chúng tôi sẽ đá bạn ra khỏi phòng chiếu. Chúng tôi đã chuẩn bị sẵn sàng rồi đấy.

Sở dĩ quy định này đáng chú ý một phần vì nó là một ngoại lệ rất đặc biệt trong ngành kinh doanh phim ảnh. Các rạp chiếu phim khác vốn đã lảng lạng từ bỏ ý nghĩ rằng người ta có thể xem liền mạch một bộ phim mà không động vào điện thoại dù chỉ một lần. Một số rạp thậm chí còn đang cân nhắc việc chính thức công bố về sự nhân nhượng này. “Bạn không thể yêu cầu một

thanh niên 22 tuổi tắt điện thoại di động đi,” vị CEO của chuỗi rạp chiếu phim AMC chia sẻ như vậy trong một bài phỏng vấn thực hiện năm 2016 với tờ *Variety*. “Họ không sống theo cách đó.” Sau đó, ông còn tiết lộ rằng công ty ông đang cân nhắc chuyện nói lỏng các quy định cấm sử dụng điện thoại di động trong phòng chiếu đang áp dụng (dù phần lớn đều bị khán giả phớt lờ).

Cuộc chiến thất bại trước sự xâm lăng của điện thoại di động trong các phòng chiếu phim chỉ là một hệ quả cụ thể của một sự dịch chuyển lớn hơn đã và đang diễn ra trong thập niên vừa qua: cuộc chuyển mình của điện thoại di động từ địa vị một công cụ thì thoảng hữu ích trở thành thứ mà chúng ta không thể tách rời. Có nhiều lời giải thích khác nhau để biện minh cho sự vươn lên của điện thoại di động trở thành một bộ phận không thể tách rời đối với con người. Chẳng hạn, giới trẻ lo lắng rằng dù chỉ bị ngắt kết nối tạm thời, họ cũng có thể bỏ lỡ điều gì đó hữu ích. Các bậc phụ huynh thì lo rằng nếu thiếu điện thoại di động, con trẻ sẽ không thể liên lạc được với bố mẹ khi gặp chuyện khẩn cấp. Các du khách cần có thông tin hướng dẫn về đường đi lối lại cũng như những ý kiến gợi ý về địa điểm ăn ngon ở một thành phố xa lạ. Người lao động rung mình trước viễn cảnh nếu không có điện thoại, công ty sẽ không thể liên hệ được với họ khi cần thiết. Và trên thực tế thì tất cả mọi người đều có chung một nỗi sợ hãi thâm kín là nếu không có điện thoại di động, họ sẽ không thoát khỏi những giây phút nhàm chán.

Điều đáng lưu ý về những mối lo ngại kể trên là mãi tới tận gần đây chúng ta mới bắt đầu bận tâm đến chúng. Những người sinh ra trước giai đoạn giữa thập niên 1980 hẳn trong trí nhớ vẫn còn ghi đậm những kỷ ức về cuộc sống không có điện thoại di động. Tất cả những mối lo ngại kể trên vẫn tồn tại trên lý thuyết nhưng ngày đó, không có người nào thực sự lo lắng quá nhiều đến chúng. Chẳng hạn, trước khi thi lấy bằng lái xe, nếu có hôm nào cần nhờ người đến trường đón sau giờ tan học, tôi sẽ sử dụng điện thoại công cộng, và mỗi khi gọi về nhà như vậy, có lúc may mắn thì gặp bố mẹ tôi đang ở nhà, nhưng cũng có lúc không có ai nên tôi phải để lại lời nhắn với hy vọng rằng khi về đến nhà họ sẽ nhận được. Đi lạc và hỏi đường là chuyện hết sức bình thường khi bạn lái xe đến một thành phố lạ, và đó không phải là điều gì quá ghê gớm để phải bận tâm – học cách đọc bản đồ là một trong những điều đầu tiên tôi làm sau khi học lái xe. Các bậc phụ huynh ngày đó cũng cảm thấy thoải mái với ý nghĩa rằng khi hai vợ chồng rủ nhau ra ngoài ăn tối và xem phim riêng với nhau, cô trông trẻ sẽ hầu như không có cách nào để liên lạc với họ khi gặp việc khẩn cấp.

Tôi không có ý tạo ra một tâm lý hoài cổ giả mạo đối với những thời điểm khi điện thoại di động chưa ra đời. Tất cả những kịch bản nêu trên hiện đều đã phần nào được cải thiện nhờ những công cụ liên lạc tốt hơn. Nhưng điều mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây là phần lớn sự cải thiện này chỉ là nhỏ nhặt. Nói một cách khác,

đối với 90% cuộc sống thường nhật của bạn, sự hiện diện của một chiếc điện thoại di động hoặc không quan trọng hoặc chỉ khiến mọi chuyện trở nên thuận tiện và dễ dàng hơn một chút xíu mà thôi. Đúng vậy, điện thoại di động là công cụ hữu ích, nhưng sẽ là thái quá khi tin rằng sự tồn tại khắp chốn của chúng là điều cần thiết.

Có thể xác minh phần nào nhận định trên khi quan sát nền tiểu văn hóa sống động một cách đáng ngạc nhiên của những người có những giai đoạn dài không sử dụng điện thoại di động. Chúng ta đều biết đến nhóm này vì nhiều người trong số họ duy trì thói quen viết bài để kể về trải nghiệm của mình. Nếu đọc các bài viết này, bạn sẽ thấy nổi lên một chủ đề chung: cuộc sống không có điện thoại di động đôi khi khá bất tiện, nhưng không quá tồi tệ như bạn nghĩ đâu.

Chẳng hạn, một phụ nữ trẻ tên là Hope King rất cuộc đã có thể xoay sở sống hơn bốn tháng mà không cần đến điện thoại sau khi chiếc iPhone của cô bị đánh cắp ở một cửa hàng quần áo. Cô hoàn toàn có thể mua một chiếc điện thoại khác thế vào đó, nhưng đối với cô, việc trì hoãn quyết định này đóng vai trò như một hành động thách thức kẻ trộm – “Thấy chưa, anh đâu có thể làm gì được tôi.” Trong một bài viết chia sẻ về trải nghiệm này, King liệt kê ra một vài “điều phiền toái nhỏ nhặt” của cuộc sống khi vắng bóng chiếc điện thoại di động, chẳng hạn không thể xem bản đồ trước để xác định đường đi khi chuẩn bị tới một địa điểm mới, và việc

liên lạc với gia đình trở nên phức tạp hơn (cô chuyển sang gọi điện về cho gia đình qua ứng dụng Skype cài đặt trên máy tính xách tay). Ngoài ra, cô cũng gặp một vài điều phiền toái lớn hơn, chẳng hạn khi sắp muộn cuộc họp với cấp trên mà cô vẫn đang ngồi trong xe taxi, khi đó cô lại phải lôi chiếc iPad ra, dò dẫm tìm tín hiệu Wi-Fi phát ra từ cửa hàng Starbucks nào ở gần đó để gửi tin nhắn thông báo cho sếp. Tuy nhiên, nhìn chung, tình hình không đến nỗi quá bi đát như cô nghĩ. Thực ra, một vài điều mà cô lo ngại về cuộc sống không có điện thoại di động hóa ra lại “dễ dàng đến đáng ngạc nhiên,” và khi cuối cùng đến lúc cô buộc phải mua một chiếc điện thoại di động mới (theo yêu cầu của công việc mới), cô lại đâm ra lo lắng về sự trở lại của cuộc sống kết nối liên tục.

Mục đích của những sự quan sát này là để nhấn mạnh đến điểm sau đây: Chúng ta luôn cảm thấy có một sự thôi thúc từ bên trong rằng lúc nào chúng ta cũng phải mang điện thoại di động bên mình, nhưng thực ra, sự thôi thúc này đã bị phóng đại quá mức. Sống cả đời mà không có những thiết bị công nghệ này sẽ gây ra nhiều sự phiền toái không cần thiết, nhưng thi thoảng tách khỏi chúng vài giờ mỗi ngày cũng sẽ không ảnh hưởng quá nhiều đến bạn. Điều quan trọng ở đây là tôi muốn thuyết phục bạn tin vào thực trạng này, vì yêu cầu mà tôi sắp đưa ra cho bạn là hãy giảm bớt thời gian sử dụng điện thoại.





Ở phần đầu chương này, tôi đã lập luận để chứng minh rằng điện thoại thông minh là yếu tố chính gây ra tình trạng thiếu sự tĩnh lặng. Do đó, để tránh gặp phải tình trạng này, hiển nhiên chúng ta phải cố gắng có những khoảng thời gian định kỳ cách xa khỏi các thiết bị này – nghĩa là chủ động tái tạo những khoảng thời gian tĩnh lặng thường xuyên mà cách đây không lâu vẫn còn là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống thường nhật của con người. Theo tôi, mỗi ngày bạn đều nên cố gắng dành ra một khoảng thời gian không cầm đến chiếc điện thoại. Có thể thực hiện mục tiêu này theo nhiều cách, chẳng hạn quyết tâm không mang theo điện thoại khi chạy đi chạy lại làm các công việc lật vật trong buổi sáng hay ra ngoài vào buổi tối mà không mang điện thoại bên mình – các phương án lựa chọn tùy thuộc vào mức độ thoải mái của bạn.

Để thực hiện thành công chiến lược này, bạn phải từ bỏ niềm tin rằng không có điện thoại bên mình là một cuộc khủng hoảng. Như tôi đã trình bày ở phần trên, niềm tin này mới xuất hiện và chủ yếu là do trí tưởng tượng của con người tạo ra, nhưng dẫu vậy, có thể bạn vẫn cần có thời gian tập luyện để nhìn ra được chân tướng của nó. Nếu ban đầu bạn thấy khó khăn, hãy cứ mang điện thoại bên mình, nhưng sau đó để nó lại trong xe khi bạn đi ra ngoài. Bằng cách này, khi phát sinh tình

huống khẩn cấp cần phải liên lạc với người khác, bạn vẫn hoàn toàn có thể trở lại xe để lấy điện thoại, chỉ là nó không nằm ngay trong tầm với của bạn để đe dọa phá hủy sự tĩnh lặng mà bạn đang có. Nếu bạn không lái xe mà đi ra ngoài với một người khác, hãy nhờ họ giữ điện thoại giúp bạn (giả sử bạn có thể thuyết phục họ làm như vậy) – và cũng giống như trường hợp chúng ta vừa bàn đến ở trên, bạn vẫn luôn có thể sử dụng điện thoại khi phát sinh tình huống khẩn cấp, nhưng việc lấy điện thoại ra sẽ không còn dễ dàng như trước nữa.

Để nhấn mạnh thêm một lần nữa về một điều mà tôi hy vọng rằng mình đã nói rất rõ ràng ở các phần trước, phương pháp này không nhằm mục đích tước bỏ chiếc điện thoại khỏi tay bạn, vì trong phần lớn thời gian, bạn vẫn luôn có chiếc điện thoại ở bên cạnh mình và có thể tận hưởng tất cả những sự thuận tiện mà nó mang lại. Tuy nhiên, mục đích ở đây là nhằm thuyết phục bạn chấp nhận rằng bạn hoàn toàn có thể sống khi có hoặc không có điện thoại ngay bên cạnh mình. Thực ra, lối sống này không những hợp lý, mà nó còn tượng trưng cho một sự điều chỉnh nhỏ trong hành vi nhưng có thể mang lại những lợi ích to lớn bằng cách bảo vệ bạn khỏi những hệ quả tồi tệ nhất do tình trạng thiếu sự tĩnh lặng gây ra.

## CÁCH LÀM 2: ĐI BỘ QUẢNG ĐƯỜNG DÀI

Năm 1889, khi tên tuổi của Friedrich Nietzsche<sup>1</sup> bắt đầu được nhiều người biết đến, ông xuất bản một tác phẩm ngắn để giới thiệu sơ lược về triết học của mình. Cuốn sách mang tựa đề *Twilight of the Idols* (tạm dịch: Buổi hoàng hôn của những thần tượng), và ông chỉ mất hai tuần để hoàn thành. Chương mở đầu cuốn sách giới thiệu những câu nói về các chủ đề mà Nietzsche quan tâm. Trong chương này, cụ thể là ở câu thứ 34, chúng ta gặp được lời tuyên bố mạnh mẽ như sau: “Chỉ những tư tưởng có được bằng cách đi bộ mới có giá trị.” Để nhấn mạnh hơn nữa giá trị của việc đi bộ, Nietzsche còn lưu ý thêm: “Cuộc sống ngồi nhiều chính là tội ác đối với Chúa Thánh thần.”

Đó là những lời tâm huyết được Nietzsche phát biểu dựa trên kinh nghiệm cá nhân của chính mình. Như nhà triết học người Pháp Frédéric Gros đã mô tả khá kỹ lưỡng trong cuốn sách mà ông xuất bản năm 2009 viết về sự gặp gỡ giữa hoạt động đi bộ và triết học, thì vào năm 1889, Nietzsche đang chuẩn bị khép lại một thập niên làm việc hết sức năng suất, trong giai đoạn này ông đã hồi phục được sức khỏe và hoàn thành một số cuốn sách quan trọng nhất của mình. Giai đoạn này bắt đầu từ mười năm trước đó, khi Nietzsche do mắc chứng đau nửa đầu mãn tính và nhiều căn bệnh khác buộc phải rời

---

<sup>1</sup> Friedrich Nietzsche (1844-1900): Nhà triết học, nhà phê bình văn hóa người Đức có ảnh hưởng lớn tới nền triết học phương Tây. (ND)

vị trí giảng dạy ở một trường đại học. Ông nộp đơn xin nghỉ việc vào tháng Năm năm 1879, và cuối mùa hè năm đó ông tới một ngôi làng nhỏ nằm bên sườn thung lũng Upper Engadine của Thụy Sĩ. Trong thập niên tính từ thời điểm ông nghỉ việc cho đến khi cuốn sách *Twilight of the Idols* ra đời, Nietzsche sống dựa vào vài nguồn tiền trợ cấp eo hẹp, chỉ vừa vụn để ông thu xếp một cuộc sống giản dị và một năm vài lần đi tàu hỏa tới vùng núi (để tránh cái nắng nóng của mùa hè) và vùng biển (để tránh cái giá lạnh của mùa đông).

Cũng trong giai đoạn này, khi Nietzsche phát hiện ra xung quanh mình là những con đường mòn đẹp nhất châu Âu, “ông trở thành một huyền thoại độc hành.” Theo những mô tả của Gros, vào mùa hè đầu tiên của mình ở thung lũng Upper Engadine, Nietzsche bắt đầu đi bộ tới 8 giờ mỗi ngày. Trong lúc đi, ông thường suy nghĩ, và cuối cùng ông dùng hết sáu cuốn sổ tay nhỏ để ghi chép lại những dòng suy tưởng của mình qua những chuyến đi bộ này – đây chính là nguồn tư liệu chính để ông viết nên *The Wanderer and His Shadow* (tạm dịch: Kẻ lang thang và cái bóng của hắn), cuốn sách đầu tiên trong loạt sách có tầm ảnh hưởng sâu rộng mà ông viết trong suốt thập niên đi bộ này.

Dĩ nhiên, Nietzsche không phải là nhân vật lịch sử duy nhất lấy hoạt động đi bộ để hỗ trợ cho một cuộc sống nhiều chiêm nghiệm. Trong cuốn sách của mình, Gros cũng nêu lên ví dụ về trường hợp của nhà thơ người

Pháp Arthur Rimbaud, một linh hồn không bao giờ chịu ngồi yên một chỗ, ông từng thực hiện nhiều chuyến hành hương bằng cách đi bộ, thường là thiếu tiền nhưng luôn dồi dào niềm đam mê; hoặc trường hợp của nhà triết học Thụy Sĩ Jean-Jacques Rousseau, người từng viết: “Tôi không làm bất cứ việc gì cả, nhưng mỗi khi tôi đi bộ, vùng quê chính là đối tượng nghiên cứu của tôi.” Riêng về Rousseau, Gros còn bổ sung thêm: “Chỉ cần nhìn thấy chiếc bàn và chiếc ghế, ông đã cảm thấy buồn nôn.”

Giá trị của việc đi bộ cũng thâm nhập vào nền văn hóa nước Mỹ. Wendell Berry, cũng là một người ủng hộ thói quen đi bộ, thường tận dụng những chuyến đi dài xuyên qua các cánh đồng và các khu rừng ở vùng nông thôn Kentucky, quê nhà của ông, để lấy bối cảnh nhằm nhìn nhận rõ hơn các giá trị của vùng đồng quê. Ông từng viết:

Khi đi bộ, tôi luôn để ý đến sự sinh sôi chậm rãi và kiên trì của đất đai trong các khu rừng. Và tôi cũng nhớ đến những sự kiện và những người sống xung quanh mình – vì sau một thời gian dài như vậy, những chuyến đi bộ của tôi trên thực tế cũng là những sự kiện văn hóa.

Có lẽ Berry lấy cảm hứng từ Thoreau, người ủng hộ cho thói quen đi bộ mạnh mẽ nhất ở nước Mỹ. Trong bài giảng nổi tiếng của mình, được xuất bản sau khi ông qua đời và đăng tải trên tạp chí *Atlantic Monthly* với

tiêu đề “Đi bộ”, Thoreau đã tôn vinh hoạt động đi bộ là một “môn nghệ thuật cao quý”, ông nói rõ: “Hoạt động đi bộ mà tôi nói đến ở đây không có gì liên quan đến hoạt động tập luyện thể chất... nhưng bản thân nó là một chuyến phiêu lưu trong một ngày.”



Những nhân vật lịch sử này yêu thích đi bộ vì nhiều lý do khác nhau. Nietzsche khôi phục lại sức khỏe và tìm được một trường tư tưởng triết học riêng. Berry hình thành được phong cách hoài cổ riêng. Thoreau tìm ra được một sợi dây liên kết với tự nhiên mà ông cho rằng đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của cuộc sống con người. Tuy nhiên, tất cả những lý do khác nhau này đều hướng một lợi ích chính là thuộc tính chủ đạo của hoạt động đi bộ: sự tĩnh lặng. Ở đây, cần nhắc lại rằng chúng ta định nghĩa sự tĩnh lặng là sự tự do thoát khỏi những luồng ý kiến và tư tưởng từ người khác, bởi tất cả các lợi ích trên đều bắt nguồn từ sự thiếu vắng những phản ứng trước những tiếng rì rào của nền văn minh. Nietzsche nhấn mạnh đến điểm này khi ông chỉ ra sự tương phản giữa tính độc đáo trong những ý tưởng đến trong lúc ông đi bộ với những ý tưởng mà giới học giả một sách tạo ra trong môi trường tù túng của thư viện, trong đó họ chỉ đơn thuần phản ứng lại tư tưởng của những người khác được thể hiện trong những cuốn sách. Ông viết: “Chúng ta không thuộc về nhóm những người chỉ có ý tưởng khi xung quanh họ chất đầy

sách vở, và những ý tưởng của họ do sách vở kích thích tạo ra.”

Noi gương những bài học này trong lịch sử, chúng ta cũng nên coi đi bộ là hoạt động mang lại nguồn tỉnh lặng có chất lượng cao. Đồng thời, chúng ta cũng nên nghe theo lời cảnh báo của Thoreau rằng đi bộ ở đây không phải một hoạt động rèn luyện thể chất, mà là những hành trình dài chân thực, khuất sâu vào trong những khu rừng, hết như cách Nietzsche đi trên sườn núi – đây chính là điểm cốt lõi của sự cô độc có năng suất cao.

Cá nhân tôi từ lâu đã thấm nhuần triết lý này. Khi tôi còn đang theo chương trình đào tạo sau tiến sĩ ở Viện Công nghệ Massachusetts, vợ chồng tôi thuê một căn hộ nhỏ ở đồi Beacon, cách trường gần hai cây số đi bộ qua cầu Longfellow về phía đông. Ngày nào tôi cũng đi cung đường này, bất kể thời tiết mưa nắng ra sao. Đôi khi tôi gặp vợ tôi vào giờ tan tầm bên bờ sông Charles. Nếu đến đó sớm, tôi sẽ ngồi đọc sách. Chính vào những lúc ngồi bên bờ sông này, tôi đã lần đầu tiên khám phá và nghiên cứu các tác phẩm của Thoreau và Emerson.

Bây giờ tôi sống ở Takoma Park, Maryland, một thị trấn nhỏ nằm ở ngoại ô Washington D.C., và tôi không có cơ hội để thực hiện những chuyến tản bộ dài hàng ngày ven sông như trước kia nữa. Tuy nhiên, một trong những lý do thu hút tôi đến với thị trấn này là những vỉa hè thênh thang rợp bóng hàng cây ven đường.

Không lâu sau khi chuyển đến đây, trong mắt mọi người, tôi đã trở thành một vị giảng viên kỳ cục, dường như lúc nào cũng thần thơ đi đi lại lại trên những con phố ở Takoma Park.

Tôi dùng những chuyến tản bộ đó cho nhiều mục đích khác nhau. Những hoạt động phổ biến nhất là đi bộ để suy nghĩ và giải quyết một khó khăn nào đó trong công việc (chẳng hạn một mệnh đề toán học mà tôi, trên cương vị một nhà khoa học máy tính, đang phải xử lý, hoặc bố cục cho một chương trong cuốn sách đang viết dở) và đi bộ để chiêm nghiệm về khía cạnh nào đó trong cuộc sống mà tôi thấy cần phải chú ý nhiều hơn. Đôi khi tôi còn thực hiện cái mà tôi gọi là “đi bộ để tri ân”, trong đó tôi chỉ vừa đi vừa tận hưởng thời tiết đẹp, hoặc ngắm cảnh xung quanh, hoặc cố gắng cảm nhận một mùa tốt đẹp hơn đang sắp tới trong một ngày vô cùng bận rộn hay căng thẳng. Cũng có khi tôi đi bộ với ý định giải quyết một trong những vấn đề trên, để rồi nhanh chóng phát hiện ra rằng trong đầu mình đang nảy ra những ý tưởng khác về những vấn đề quan trọng cần lưu tâm. Trong những tình huống như vậy, tôi cố gắng chiều theo luồng suy nghĩ mới đang chọt ủa về đó, và tự nhắc nhở mình rằng thật khó khăn lắm mới bắt được những tín hiệu như vậy giữa bầu không khí đầy tạp âm do tình trạng thiếu sự tĩnh lặng gây ra.

Nói tóm lại, có lẽ tôi sẽ bị lạc lối nếu không có những chuyến đi bộ như vậy, vì chúng đã trở thành một



trong những hoạt động quan trọng tạo ra sự tĩnh lặng cho tôi. Tiền đề của hoạt động đi bộ là bạn cũng sẽ đạt được những lợi ích tương tự các lợi ích mà tôi đã trình bày ở trên nếu như bạn dành thêm nhiều thời gian hơn nữa cho những chuyến tản bộ một mình. Cách làm chi tiết rất đơn giản: Hãy thường xuyên thực hiện những chuyến tản bộ dài, tốt nhất là ở những nơi có phong cảnh đẹp. Hãy đi bộ một mình – từ *một mình* ở đây có nghĩa là chỉ có mình bạn và không có sự hiện diện của chiếc điện thoại di động (nếu có thể). Nếu bạn vừa đi vừa đeo tai nghe, hay liên tục trao đổi tin nhắn với người khác, hay Chúa ơi, lướt tay trên bảng tin của mạng xã hội Instagram – tất cả những điều này có nghĩa là bạn đang không thực sự đi bộ đâu, và do đó bạn sẽ không nhận được những lợi ích cao nhất của phương pháp này. Nếu vì lý do nào đó mà bạn không thể để điện thoại ở nhà, vậy thì hãy nhét nó vào đáy ba lô để bạn vẫn có thể dùng nó khi có chuyện cần gấp nhưng không thể tiện tay lôi nó ra ngay khi cảm thấy buồn chán. (Nếu bạn lo lắng khi không có điện thoại bên mình, hãy đọc phần viết về vấn đề này ở cách làm 1.)

Phần khó khăn nhất của thói quen này là tạo thời gian cho nó. Theo kinh nghiệm của tôi, có lẽ bạn phải hạ quyết tâm để dành riêng cho hoạt động này vài giờ cần thiết trong lịch trình hằng ngày của bạn – đừng hy vọng tự nhiên bạn sẽ có sẵn vài giờ để đi bộ. Chẳng hạn, bạn có thể lên kế hoạch đi bộ đi làm (đó là một cách rất tuyệt vời để khởi đầu hoặc kết thúc một ngày đấy),

hoặc thương lượng với gia đình về việc thi thoảng vào các buổi tối hay vào dịp cuối tuần bạn sẽ ra ngoài đi bộ một mình. Bạn cũng có thể học cách mở rộng khái niệm về “thời tiết tốt.” Bạn có thể đi bộ vào những ngày trời lạnh, mưa rơi (trong thời gian đi bộ đến trường hồi còn học ở Viện Công nghệ Massachusetts, tôi đã học được giá trị của những cơn mưa). Thậm chí có lần tôi còn dắt chó đi dạo một quãng ngắn trong lúc một cơn bão đang quét qua Washington, D.C., tuy nhiên, bây giờ khi ngẫm lại, tôi thấy có lẽ đó không phải một quyết định sáng suốt.

Những nỗ lực trên tuy khó thực hiện, nhưng phần thưởng mà chúng mang lại là rất lớn. Khi đi bộ thường xuyên, tâm trạng của tôi nhìn chung tốt hơn và công việc hiệu quả hơn gấp nhiều lần. Xưa đến nay, nhiều người cũng nhận được những lợi ích tương tự nhờ biết đưa những khoảng thời gian tĩnh lặng vào cuộc sống vô cùng bận rộn của họ.

Thoreau từng viết:

Tôi cho rằng mình sẽ không thể duy trì được sức khỏe và tinh thần nếu không dành ít nhất 4 giờ mỗi ngày – mà thường là nhiều hơn thế – để tản bộ xuyên qua những cánh rừng, trên những đỉnh đồi, và băng qua các cánh đồng, hoàn toàn thoát khỏi tất cả ràng buộc của thế giới.

Hầu hết chúng ta có lẽ sẽ không thể so sánh được với quyết tâm đầy tham vọng trên của Thoreau.

Nhưng nếu chúng ta lấy tâm nhìn của ông làm nguồn cảm hứng, và cố gắng dành càng nhiều thời gian đi bộ càng tốt, và thực hành môn “nghệ thuật cao quý” là đi bộ, thì chúng ta cũng sẽ đạt được thành công trong nỗ lực duy trì sức khỏe và tinh thần.

### **CÁCH LÀM 3: TỰ VIẾT THƯ CHO MÌNH**

Ở giá sách trong phòng làm việc ở nhà, tôi có một chồng 12 cuốn sổ tay bìa đen, kích thước bỏ túi. Lúc này trong chiếc cặp xách tôi mang đi làm hằng ngày có cuốn sổ thứ 13 đang viết dở. Tôi mua cuốn sổ đầu tiên vào mùa hè năm 2004, và khi tôi đang ngồi viết những dòng này là mùa thu năm 2017, như vậy tính trung bình tôi dùng hết một cuốn sổ mỗi năm.

Thói quen sử dụng sổ tay làm nhật ký của tôi đã có sự biến chuyển thay đổi theo thời gian. Lần đầu tôi viết vào nhật ký là vào ngày 7 tháng Tám năm 2004, trong cuốn sổ tay đầu tiên của tôi. Tôi mua cuốn sổ này tại cửa hàng sách Coop ở Viện Công nghệ Massachusetts, không lâu sau khi tôi đến Cambridge để bắt đầu chương trình học thạc sĩ. Do vậy, mục đầu tiên này được tôi đặt cho một tựa đề rất phù hợp là “Viện Công nghệ Massachusetts,” trong đó tôi liệt kê một vài ý tưởng cho các dự án nghiên cứu. Thực ra, những trang đầu tiên trong cuốn sổ tay đầu tiên này chủ yếu xoay quanh các đề tài công việc. Ngoài các vấn đề mà nghiên cứu sinh thường gặp phải, tôi cũng vài lần nhắc đến chuyện tiếp thị và quảng bá

cho cuốn sách đầu tay của mình xuất bản vào đầu năm 2005, cuốn *How to Win at College* (tạm dịch: Thành công ở giảng đường đại học). Những trang nhật ký này vẫn còn thú vị cho đến ngày nay chủ yếu là vì những sự kiện văn hóa cũ kỹ đến hài hước mà chúng nhắc đến (trong đó, có đoạn tôi tuyên bố rất trọng thị rằng: “Hãy lấy một trang tài liệu từ chiến dịch của Howard Dean: trao quyền cho người dân,” và có đoạn tôi nhắc đến cả xu hướng thời trang bột đệm lông và chương trình truyền hình thực tế *The Osbournes* đình đám hồi đầu thập niên 2000).

Tuy nhiên, vào đầu năm 2007, nội dung các cuốn sổ tay của tôi đã mở rộng phạm vi bàn luận, không chỉ tập trung hạn hẹp vào các dự án nghiên cứu nữa mà còn ghi chép lại những chiêm nghiệm và suy nghĩ của tôi về cuộc đời mình ở một góc độ khái quát hơn. Trong giai đoạn này, tôi có viết một mục với tiêu đề “5 điều cần tập trung trong học kỳ này”, và một mục trong đó tôi ghi lại chi tiết những suy nghĩ của mình về “hiệu suất công việc trên trang giấy trắng”, một hệ thống tổ chức công việc mà tôi đang thử áp dụng vào thời điểm đó. Mùa thu năm 2008, nội dung các cuốn sổ tay có sự dịch chuyển quan trọng hơn sang chiều hướng trở thành nơi ghi chép những chiêm nghiệm của tôi về chính bản thân mình, trong đó có một mục có tựa đề “Tốt hơn”, với nội dung vạch ra tầm nhìn cho cả công việc và cuộc sống riêng của tôi. Mục này kết thúc với lời yêu cầu rất

chân thành là “chỉ chấp nhận sự xuất sắc từ chính bản thân mình”.

Vào tháng Mười hai cũng trong năm đó, tôi viết một mục có tiêu đề “Bản kế hoạch”, trong đó tôi liệt kê ra một danh sách các giá trị mà bản thân tôi trân trọng trong cuộc sống, chia thành những nhóm lớn bao gồm “các mối quan hệ”, “các đức tính tốt”, và “các phẩm chất”. Tôi vẫn nhớ như in rằng tôi viết mục này khi nằm trên giường trong một căn phòng ở tầng bốn một tòa nhà bên ngoài quảng trường Harvard. Lúc đó, tôi vừa đi dự tang lễ của bố một người bạn, và đột nhiên tôi cảm thấy mình cần phải tìm hiểu xem điều gì là quan trọng đối với cuộc sống của mình. Mục này cũng là xuất phát điểm hình thành nên ở tôi một thói quen, theo đó mỗi khi bắt đầu viết một cuốn sổ tay mới, tôi sẽ bắt đầu bằng cách viết lại danh sách các giá trị mà mình đề cao với tiêu đề “Bản kế hoạch” vào ngay những trang đầu tiên của cuốn sổ.

Các mục nhật ký viết trong năm 2010 đặc biệt thú vị, vì chúng chứa những hạt giống ý tưởng đầu tiên, là nguồn tư liệu để tôi hoàn thành ba cuốn sách vừa qua: *So Good They Can't Ignore You* (tạm dịch: Hãy sống tốt đến mức không ai có thể phớt lờ bạn được), *Deep Work* (Làm ra làm chơi ra chơi), và cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay. Gần đây, khi ngồi đọc lại những cuốn sổ tay mà mình đã viết, tôi không khỏi ngạc nhiên khi thấy đường lối tư duy của mình đã tiến xa thế nào về các vấn

đề như mối nguy hiểm của niềm đam mê trong quá trình hoạch định sự nghiệp, sức mạnh của sự lành nghề trong kỷ nguyên điện toán đa chức năng, và những tiên đoán về sức hấp dẫn của một trào lưu mới là chủ nghĩa tối giản tập trung vào công nghệ (ngày đó tôi gọi đây là trào lưu “Đơn giản 2.0”).

Cuối năm 2012, vợ chồng tôi hân hoan đón sự ra đời của đứa con đầu lòng. Không có gì đáng ngạc nhiên khi cuốn sổ tay năm 2013 của tôi chứa đầy những chiêm nghiệm và các kế hoạch khẩn cấp để tìm hiểu cách làm cha. Những mục nhật ký gần đây nhất của tôi tập trung vào việc làm rõ xem những năm tới đây tôi sẽ làm gì, khi lúc này tôi đã trở thành một giảng viên có biên chế ở trường đại học và bên cạnh đó cũng tham gia viết sách đều đặn. Có lẽ tôi phải viết thêm vài cuốn sổ tay nữa mới có được cái nhìn rõ ràng, nhưng nếu xem xét vấn đề dựa trên kinh nghiệm cá nhân, sẽ có lúc tôi làm được điều đó.



Thực ra, nói cho đúng thì những cuốn sổ tay của tôi không phải là nhật ký đúng nghĩa, vì tôi không viết thường xuyên. Nếu bạn giở một cuốn ra, bạn sẽ thấy tần suất viết của tôi không đồng đều: có lúc tôi viết đến hàng chục trang chỉ trong vòng một tuần, cũng có lúc vài tháng trôi qua mà tôi không có thêm bất kỳ ghi chép nào. Năm 2006 không có quá nhiều sự kiện, trong đó

tôi chủ yếu tập trung vào chương trình đào tạo thạc sĩ, nên cuốn sổ tay cũng trắng tinh.

Những cuốn sổ tay này còn đóng một vai trò khác: chúng là một kênh liên lạc để tôi có thể viết thư cho chính mình mỗi khi đứng trước một quyết định phức tạp, hoặc phải đối mặt với một cảm xúc khó khăn, hay một nguồn cảm hứng mạnh mẽ. Tới lúc tôi đã sắp xếp gọn gàng những ý nghĩ lộn xộn của mình thành một bố cục mạch lạc để có thể sẵn sàng đặt bút viết thành lời, khi đó tôi đã có được một cái nhìn rõ ràng. Đúng là tôi giữ thói quen thường xuyên đọc lại những cuốn sổ tay này, nhưng thú thực, thói quen này không mấy cần thiết. Chính bản thân hành động ngồi viết đã mang lại cho tôi rất nhiều lợi ích rồi.

Ở phần đầu chương này, tôi giới thiệu về khái niệm về sự tĩnh lặng của Raymond Kethledge và Michael Erwin, theo đó họ định nghĩa sự tĩnh lặng là khoảng thời gian bạn suy nghĩ một mình và không phải chịu ảnh hưởng từ luồng ý kiến đến từ những người khác. Tự viết thư cho mình chính là một cách thức rất tuyệt vời để tạo ra sự tĩnh lặng như thế này. Nó không chỉ ngăn bạn tiếp xúc với luồng tư tưởng bên ngoài mà còn trở thành một bộ đồ để bạn sàng lọc và sắp xếp các suy nghĩ của riêng bạn.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi tôi không phải người duy nhất phát hiện ra phương pháp tìm kiếm sự tĩnh lặng rất hiệu quả này. Như Kethledge và Erwin đã

viết trong cuốn sách của mình, Dwight Eisenhower vận dụng “phương pháp tư duy bằng cách viết” trong suốt sự nghiệp của mình để ra những quyết định khó khăn và kiểm soát những cảm xúc căng thẳng. Ông không phải là vị lãnh đạo duy nhất áp dụng thói quen này. Như đã đề cập ở phần đầu chương này, khi tới túp lều của mình ở khu Nhà ở cho Binh lính, Abraham Lincoln có thói quen ghi chép lại những suy nghĩ của mình lên những mảnh giấy, sau đó nhét giấy vào trong mũ để giữ lại. (Thực ra, bản nháp đầu tiên của Tuyên ngôn Giải phóng Nô lệ được Lincoln soạn thảo phần nào từ những ý tưởng đã được ông ghi lại trên các mảnh giấy. Lấy cảm hứng từ thói quen này của ông, tổ chức phi lợi nhuận hiện đang quản lý địa danh lịch sử Túp lều của Tổng thống Lincoln mở một chương trình nhằm khuyến khích các học sinh trẻ tuổi hình thành lối tư duy độc lập. Họ gọi chương trình này là Chiếc mũ của Lincoln.)

Để thực hiện phương pháp này, bạn phải có chiến lược dành thời gian riêng để viết thư cho chính mình khi đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn hoặc nhiều bất trắc. Bạn có thể làm như tôi, dành riêng một cuốn sổ tay cho mục đích này, hoặc, giống như Abraham Lincoln, bạn có thể tìm một mảnh giấy khi có nhu cầu ghi chép lại những suy nghĩ của mình. Điểm mấu chốt ở đây là bản thân hành động viết. Hành động viết sẽ đưa bạn vào trạng thái tĩnh lặng có năng suất cao – nó che chắn cho bạn khỏi những công nghệ số mời mọc đầy hấp dẫn cùng những nội dung gây nghiện đang rình rập cơ hội



làm phân tâm bạn, đồng thời mang lại cho bạn một phương pháp có quy củ để bạn tìm hiểu về những điều quan trọng đang diễn ra trong cuộc sống của bạn.

Đây thực ra là một phương pháp rất dễ thực hiện nhưng có thể mang lại hiệu quả bất ngờ.



## ĐỪNG NHẮN NÚT “THÍCH”

### CUỘC ĐẤU VÍ ĐẠI NHẤT TRONG THỂ THAO

Năm 2007, kênh truyền hình chuyên về thể thao ESPN phát sóng một trong những sự kiện thể thao kỳ lạ nhất từng xuất hiện trên kênh này: giải vô địch toàn quốc của Liên đoàn Búa Bao Kéo<sup>1</sup> Hoa Kỳ. Trận chung kết, hiện vẫn đang được lưu trữ trên YouTube, bắt đầu với cảnh những người dẫn chương trình hào hứng gọi tên hai “hiện tượng trong làng Búa Bao Kéo” sẽ tham gia tranh tài, họ thậm chí còn tuyên bố với một thái độ nghiêm

---

<sup>1</sup> Búa Bao Kéo (còn gọi là trò Oẳn tù tì, hay xù xì): Là một trò chơi bằng tay mang tính đối nghịch giữa hai hoặc nhiều người chơi, trong đó tất cả cùng ra một trong ba hình dạng của bàn tay. Các kiểu đó là “kéo” (ngón trỏ và ngón giữa tạo thành hình chữ V), “búa” (cả bàn tay nắm chặt lại) và “bao” (cả bàn tay xòe ra). (ND – theo Wikipedia)

túc hết sức trịnh trọng rằng khán giả sắp được chứng kiến “trận đấu vĩ đại nhất trong thể thao.”

Trận đấu diễn ra trong khuôn khổ võ đài quyền anh mini, ở giữa là một chiếc bục. Đấu thủ đầu tiên đeo kính, mặc quần bằng vải khaki và áo phong cài cúc ngắn tay. Trong lúc cố gắng trèo lên võ đài, anh vấp chân phải chiếc dây thừng. Theo lời giới thiệu của những người dẫn chương trình, biệt danh của anh là “Cá Mập Trên Cạn”. Đấu thủ thứ hai xuất hiện, có biệt danh là “Bộ Não”, anh cũng mặc quần bằng vải khaki. Anh leo lên võ đài trót lọt, không bị vấp té như đấu thủ đầu tiên. “Đó là một dấu hiệu tốt,” người dẫn chương trình lên tiếng với giọng đầy hy vọng.

Cuối cùng, vị trọng tài bước ra và đập một tay xuống bục để bắt đầu hiệp đấu đầu tiên. Hai người chơi vung nắm tay ra ba lần rồi ra dấu hiệu của mình. Bộ Não chọn giấy còn Cá Mập Trên Cạn chọn kéo. Một điểm cho Cá Mập Trên Cạn! Đám đông hò reo tán thưởng. Chưa đầy ba phút sau, với điểm số cao hơn, Cá Mập Trên Cạn giành chức vô địch kèm với giải thưởng trị giá 50.000 đô-la. Anh đã nghiền nát tảng đá của Bộ Não bằng cái mà những người dẫn chương trình gọi là “tờ giấy gói cả thế giới”.

Thoạt nghe, ý tưởng tổ chức các trận đấu cho trò kéo búa bao nghe có vẻ ngớ ngẩn. Khác với những trò chơi khác như bài poker hay cờ, dường như trò kéo búa bao không có chỗ để vạch chiến lược – vì thế mà kết quả

của các giải đấu kéo búa bao về bản chất đều chỉ mang tính ngẫu nhiên. Chỉ có điều, thực tế diễn ra không phải như vậy. Trong thời kỳ hoàng kim của trò chơi này vào đầu thập niên 2000, những người chơi có kỹ năng tốt thường có thứ hạng cao trong bảng xếp hạng toàn giải đấu, và khi những người chơi đã dày dạn kinh nghiệm đấu với các tân binh mới vào nghề, vai trò của kỹ năng càng trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết. Trong một video quảng bá do liên đoàn này thực hiện, một đấu thủ có biệt danh Thầy Roshambollah<sup>1</sup> thách đấu mọi người tới chơi trò này tại sảnh của một khách sạn ở Las Vegas. Gần như lần nào anh ta cũng giành phần thắng.

Lời giải thích cho những hiện tượng trên là, trái với những giả định ban đầu, trò kéo búa bao quả thực cần đến chiến lược. Tuy nhiên, yếu tố phân biệt giữa nhóm đấu thủ thiện nghệ như Bộ Não, Cá Mập Trên Cạn, và Thầy Roshambollah với những người chơi kéo búa bao bình thường khác không phải là khả năng nhớ từng lần ra dấu của đối phương, cũng không phải là thiên tài thống kê, mà là sự hiểu biết tinh tế hơn về một lĩnh vực rộng hơn nhiều: tâm lý học con người.

Một người chơi trò kéo búa bao giỏi là người có khả năng kết hợp khéo léo và nhuần nhuyễn luồng thông tin dồi dào về ngôn ngữ cơ thể của đối phương với những lần ra dấu gần nhất để từ đó đoán ra trạng thái tinh

---

<sup>1</sup> Roshambollah: Thực ra, biệt danh này là một lỗi chơi chữ của từ tiếng Pháp Rochambeau, từ lóng chỉ trò kéo búa bao. (TG)

thần của đối thủ rồi lấy đó là cơ sở để đoán lần ra dấu tiếp theo của họ. Những người chơi này cũng sẽ sử dụng các động tác di chuyển kín đáo và những từ ngữ mang hàm ý hòng khiến đối thủ suy đoán ra ý định của họ cho lần ra dấu sắp tới. Tuy nhiên, đối thủ có thể nhận ra đó chỉ là những nỗ lực tung hỏa mù và điều chỉnh lại chiến lược chơi của mình. Dĩ nhiên, người chơi ban đầu có thể đã đoán trước được điều này, nên anh ta lại tiếp tục điều chỉnh nước đi của mình, và mọi chuyện cứ thế diễn ra. Có lẽ vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi những người tham gia vào các giải đấu kéo bao búa thường chia sẻ rằng quá trình chơi trò chơi này đã vắt kiệt sức lực của họ.

Để tìm hiểu kỹ hơn về những chiến lược này khi được vận dụng vào thực tế trò chơi, chúng ta hãy cùng nhau quay trở lại hiệp đấu đầu tiên trong trận chung kết cúp vô địch năm 2007 mà tôi vừa nhắc đến ở trên. Ngay trước khi hai đấu thủ bắt đầu giờ tay ra để chuẩn bị thi đấu, Bộ Não nói: “Gõ mạnh vào.” Câu nói này nghe có vẻ vô hại, nhưng như người dẫn chương trình trò chơi đã tinh ý phát hiện ra, đây là một “lời kêu gọi chạm tới tiềm thức” để đối thủ của anh ra búa (hình dung về động tác gõ khiến tâm trí đối thủ nghĩ đến *chiếc búa*). Sau khi gieo hạt giống này vào tâm trí đối thủ để khiến đối thủ nghĩ đến chuyện ra dấu cái búa, Bộ Não định ra dấu là cái bao. Tuy nhiên, chiến lược kích thích tiềm thức này đã trở thành gậy ông đập lưng ông. Cá Mập Trên Cạn nhanh trí nhận ra được ẩn ý này và đoán trước

nước đi của Bộ Não, vì thế anh quyết định ra kéo, chiếc kéo cắt được cái bao của Bộ Não và Cá Mập Trên Cạn giành phần thắng.



Việc tìm hiểu chiến lược chơi của các đấu thủ tài năng trong trò kéo búa bao ở đây giúp chúng ta nhận ra được một tài năng thiên bẩm mà mọi con người trên Trái đất này đều sở hữu: khả năng tư duy xã hội phức tạp. Dĩ nhiên, để có thể vận dụng khả năng này cho một mục đích hẹp như giành chiến thắng trong trò chơi kéo búa bao, chúng ta phải có thời gian tập luyện cụ thể trong bối cảnh trò chơi này, nhưng như tôi sẽ trình bày kỹ hơn ở bên dưới, hầu hết mọi người đều không nhận ra rằng họ đã và đang sử dụng rất nhiều các chiến thuật và chiến lược đoán đọc tâm trí người khác trong những giao tiếp hằng ngày thông thường của mình. Nhìn từ nhiều góc độ, có thể cho rằng não bộ của chúng ta là những cỗ máy tính xã hội tinh vi.

Từ thực tế này, một cách tự nhiên, có thể đưa ra kết luận rằng chúng ta nên đặc biệt cẩn thận với bất kỳ công nghệ mới nào có khả năng can thiệp vào cách thức chúng ta vẫn sử dụng để kết nối và giao tiếp với người khác. Nếu táy máy nghịch ngợm với một yếu tố đóng vai trò trung tâm như vậy đối với sự phát triển của chính giống loài mình, chúng ta sẽ rất dễ tạo ra những rắc rối.

Trong các trang sách tiếp theo đây, tôi sẽ trình bày chi tiết về cung đường tiến hóa của não bộ con người dẫn đến việc chúng ta thêm khát những hoạt động tương tác xã hội, sau đó tôi sẽ bàn về những vấn đề nghiêm trọng sẽ nảy sinh khi chúng ta thế chỗ sự tương tác này bằng những phương tiện kỹ thuật số ồn ào, hấp dẫn, nhưng kém quan trọng hơn nhiều. Tiếp đến, tôi sẽ kết thúc chương này với phần đề xuất một chiến lược có phần tương đối triệt để cho những người theo chủ nghĩa tối giản số muốn tránh những tác hại này trong khi vẫn muốn tận dụng những lợi thế mà các công cụ giao tiếp mới mang đến – chiến lược này sẽ đưa các hình thái tương tác mới trở thành công cụ hỗ trợ cho hình thái tương tác cũ.

### **LOÀI ĐỘNG VẬT XÃ HỘI**

Quan điểm cho rằng con người yêu thích các hoạt động tương tác và giao tiếp không phải một quan điểm mới. Aristotle đã đưa ra một nhận xét nổi tiếng rằng: “Về bản chất, con người là một loài động vật xã hội.” Tuy nhiên, thật đáng ngạc nhiên, mãi đến tận giai đoạn gần đây trong suốt chiều dài lịch sử của loài người, chúng ta mới chứng minh được từ góc độ sinh học rằng niềm tin xuất phát từ trực giác trên là đúng.

Thời điểm đóng vai trò quan trọng trong sự hiểu biết mới này là năm 1997, khi một nhóm nghiên cứu thuộc trường Đại học Washington xuất bản hai công



trình nghiên cứu đăng trên tạp chí chuyên ngành uy tín *Journal of Cognitive Neuroscience*. Vào giai đoạn này, máy chụp cắt lớp, vốn ban đầu được thiết kế nhằm phục vụ các mục đích y học, bắt đầu du nhập vào lãnh địa nghiên cứu thần kinh, và chúng trở thành một món vũ khí đột phá giúp các nhà nghiên cứu có thể quan sát được các hoạt động của não bộ. Nhóm nghiên cứu ở Đại học Washington nghiên cứu và phân tích một loạt hình ảnh chụp não bộ để tìm kiếm câu trả lời cho một câu hỏi đơn giản: Liệu có vùng nào trong não bộ tham gia vào *tất cả* các loại hình hoạt động của não?

Theo tóm tắt của chuyên gia tâm lý học Matthew Lieberman trong cuốn sách *Social* (tạm dịch: Xã hội) xuất bản năm 2013, kết quả của những phân tích ban đầu này tương đối “đáng thất vọng”, theo đó chúng chỉ ra rằng “chỉ có một vài vùng trong não bộ cho thấy có sự gia tăng hoạt động ở tất cả các nhiệm vụ mà não bộ thực hiện, và chúng không phải là những vùng thú vị trong não.” Nhưng nhóm nghiên cứu chưa dừng lại ở đó. Sau khi không tìm được vùng não tham gia vào nhiều hoạt động khác nhau, họ quyết định đặt câu hỏi ngược lại: Vùng nào trong não hoạt động khi con người *không* thực hiện nhiệm vụ nào? “Quả là một câu hỏi khác thường,” Lieberman nói, nhưng dù sao, chúng ta cũng nên vui mừng vì họ đã đặt câu hỏi đó, vì nó dẫn đến một phát hiện quan trọng: Nhóm nghiên cứu phát hiện thấy rằng có một nhóm các vùng trong não bộ hoạt động đồng đều khi con người đang không thực hiện một

nhiệm vụ nhận thức nào, và nhóm này cũng đồng đều nghỉ khi bạn hướng sự tập trung vào một đối tượng cụ thể.

Do gần như bất kỳ nhiệm vụ nhận thức nào cũng có thể khiến mạng lưới các vùng này đi vào trạng thái không hoạt động, nên ban đầu các nhà nghiên cứu gọi nó là “mạng lưới ngừng hoạt động khi có nhiệm vụ.” Do tên gọi này khá dài dòng, nên cuối cùng người ta đã rút ngắn nó lại thành một danh xưng thuận tai hơn: “mạng lưới mặc định.”

Ban đầu, các nhà khoa học không biết mạng lưới mặc định làm gì. Họ có một danh sách dài các nhiệm vụ nhận thức có thể ngừng hoạt động của nó (cho nó biết những việc mà nó không phải làm), nhưng hầu như không có bằng chứng cụ thể nào cho biết mục đích thực sự của mạng lưới này là gì. Tuy vậy, dù không có cơ sở bằng chứng thuyết phục, các nhà khoa học cũng bắt đầu có những quan điểm riêng dựa trên trực giác và kinh nghiệm riêng của họ. Một trong những nhà tư tưởng tiên phong về khía cạnh này chính là người đã chỉ đường cho chúng ta đến với nghiên cứu này, Matthew Lieberman – bây giờ ông sẽ trở thành một người tham gia vào câu chuyện của chúng ta.

Theo lời kể lại của Lieberman, hình ảnh về mạng lưới mặc định này hiện lên khi các nhà nghiên cứu yêu cầu người được chụp cắt lớp ngừng lại hoạt động mà cuộc thí nghiệm đang yêu cầu họ thực hiện. Do người

này không tham gia vào một nhiệm vụ cụ thể nào, nên các nhà nghiên cứu dễ nghĩ đến tình huống mạng lưới mặc định này là vùng được kích hoạt khi bạn không nghĩ đến điều gì cả. Tuy nhiên, chỉ cần một chút tự chiêm nghiệm về chính bản thân mình, chúng ta có thể nhận thấy rõ rằng não bộ của chúng ta hiếm khi không có ý nghĩ gì. Ngay cả khi không phải đảm nhận nhiệm vụ nào cụ thể, não vẫn ở vào trạng thái hoạt động rất mạnh mẽ, những ý nghĩ và ý tưởng liên tục đến đi rất ồn ào. Suy ngẫm kỹ hơn, Lieberman nhận ra rằng các hoạt động ở phần bối cảnh nền này có xu hướng tập trung vào một nhóm nhỏ đối tượng mục tiêu: đó là những suy nghĩ về “những người khác, bản thân mình, hoặc cả hai”. Nói cách khác, mạng lưới mặc định này dường như có sự kết nối với *nhận thức xã hội*.

Dĩ nhiên, khi đã biết đối tượng cần tìm kiếm là gì, các nhà khoa học phát hiện ra rằng các vùng trong não hình thành nên mạng lưới mặc định “gần như trùng khớp hoàn toàn” với các mạng lưới hoạt động trong các thí nghiệm về nhận thức xã hội. Nói cách khác, khi có thời gian rảnh rỗi, não bộ của chúng ta, theo một cơ chế mặc định, sẽ chuyển sang suy nghĩ về đời sống xã hội của mình.

Cuộc nghiên cứu của Lieberman gặp một ngã rẽ thú vị ở đây. Khi lần đầu đọc được kết luận rằng mạng lưới mặc định mang tính xã hội, ông không mấy ấn tượng. Như nhiều người khác cùng hoạt động trong ngành,

ông biết rằng con người có mối quan tâm rất tự nhiên đến đời sống xã hội của mình, vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi đây là điều mà họ thích nghĩ đến khi buồn chán và không có việc gì làm. Tuy nhiên, khi tiếp tục nghiên cứu các khía cạnh khác nhau của nhận thức xã hội, quan điểm của Lieberman dần thay đổi. “Tôi cho rằng mình đã hình dung ngược chiều về mối quan hệ giữa các mạng lưới này,” ông viết. “Và sự đảo ngược này là vô cùng quan trọng.” Bây giờ ông tin rằng “Sở dĩ chúng ta quan tâm đến môi trường xã hội vì *chúng ta được lập trình để kích hoạt mạng lưới mặc định trong thời gian rảnh rỗi.*” Nói cách khác, não bộ của chúng ta đã được cài đặt chế độ tự động chuyển sang những suy nghĩ về khía cạnh xã hội khi không phải thực hiện nhiệm vụ nhận thức nào, và chính thói quen này đã khiến chúng ta trở nên thực sự quan tâm đến thế giới xã hội của mình.

Lieberman và các cộng sự của ông đã lập ra một chuỗi các cuộc thí nghiệm thông minh để xác thực giả thiết này. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, họ phát hiện ra rằng mạng lưới mặc định được kích hoạt trong thời gian nghỉ ngơi đối với cả trẻ nhỏ mới sinh. Ý nghĩa của việc phát hiện ra sự hoạt động của mạng lưới này nằm ở chỗ trẻ mới sinh “rõ ràng chưa hình thành được sự quan tâm đối với thế giới xã hội... Những trẻ tham gia vào cuộc nghiên cứu này thậm chí còn chưa biết cách tập trung nhìn vào một điểm.” Do đó, hành vi này có lẽ xuất phát từ bản năng.

Trong một nghiên cứu khác với đối tượng tham gia là người trưởng thành, các nhà nghiên cứu đưa họ vào trong một chiếc máy chụp cắt lớp rồi bảo họ giải bài tập toán. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng nếu đối tượng tham gia được nghỉ 3 giây sau mỗi bài toán – một khoảng thời gian rất ngắn, không đủ để họ kịp nghĩ đến chuyện gì khác – thì mạng lưới mặc định vẫn được kích hoạt để lấp đầy khoảng trống vô cùng nhỏ này. Kết quả này càng củng cố cho quan điểm rằng những ý nghĩ về các vấn đề liên quan đến đời sống xã hội xuất hiện như một phản xạ vậy.

Phát hiện này nhấn mạnh thêm một lần nữa về tầm quan trọng của các mối liên kết xã hội đối với chất lượng cuộc sống của con người. Như Lieberman tóm tắt: “Bộ não không thực hiện hành trình tiến hóa đến hàng triệu năm chỉ để dành thời gian rảnh rỗi làm những việc không liên quan gì đến cuộc sống của con người.” Nhưng mạng lưới mặc định chưa phải là toàn bộ câu chuyện. Các nghiên cứu khác của Lieberman và các cộng sự của ông cho thấy nhiều trường hợp sự tiến hóa “đặt cược lớn” vào tầm quan trọng của tính xã hội bằng cách trưng dụng các hệ thống đất đỏ khác để phục vụ cho các nhu cầu của nó.

Chẳng hạn, việc mất sự kết nối xã hội kích hoạt một hệ thống tương tự như hệ thống về nỗi đau thể xác – điều này lý giải vì sao sự qua đời của một thành viên trong gia đình, sự chia tay, hay thậm chí chỉ đơn thuần

là một sự lãng mại nào đó trước mặt người khác cũng có thể gây ra cảm giác đau khổ. Trong một thí nghiệm đơn giản, người ta phát hiện ra rằng các loại thuốc giảm đau bán ở các hiệu thuốc giúp làm giảm bớt sự đau khổ do xã hội gây ra. Vì hệ thống điều khiển nỗi đau đón có khả năng điều chỉnh hành vi của chúng ta như vậy, nên mối liên hệ của nó với đời sống xã hội của chúng ta đã cho thấy tầm quan trọng của các mối quan hệ xã hội đối với sự thành công của giống loài.

Lieberman cũng phát hiện ra rằng não người dành những nguồn lực quan trọng cho hai mạng lưới thần kinh lớn phối hợp với nhau để *tư duy*: giúp chúng ta hiểu suy nghĩ của người khác, bao gồm cả các cảm xúc và ý định của họ. Một sự kiện đơn giản như một cuộc nói chuyện thông thường với nhân viên bán hàng cũng cần đến công suất điện toán thần kinh rất lớn để có thể tiếp nhận và xử lý một luồng dữ liệu khổng lồ về những dấu hiệu cho thấy những suy nghĩ đang xuất hiện trong đầu nhân viên bán hàng đó. Mặc dù hành động “đọc tâm trí” người khác này có vẻ diễn ra hết sức tự nhiên đối với chúng ta, nhưng trên thực tế, đó là cả một kỳ công phức tạp được thực hiện bởi các mạng lưới thần kinh đã được tinh chỉnh và hoàn thiện dần trong suốt hàng triệu năm tiến hóa. Những nhà vô địch trong trò kéo bao búa mà tôi nhắc đến ở phần mở đầu chương này đã tận dụng các hệ thống được hoàn thiện đó để giành chiến thắng.

Những thí nghiệm này mới chỉ là một vài gạch đầu dòng chính trong số rất nhiều phát hiện khác trong các công trình nghiên cứu khoa học thần kinh về nhận thức xã hội – tất cả đều trực chỉ một kết luận giống nhau: con người được lập trình để tham gia vào xã hội. Nói cách khác, Aristotle đã đúng khi gọi chúng ta là loài động vật xã hội, nhưng phải nhờ vào sự ra đời của các loại máy chụp não hiện đại, chúng ta mới có thể xác thực được nhận định đó của ông.



Mối quan tâm của con người đối với sự liên kết xã hội là một mảnh ghép thú vị trong lịch sử tiến hóa của chúng ta. Tuy nhiên, nó cũng là một thực tế gây ra sự lo lắng cho bất kỳ người nào theo chủ nghĩa tối giản số. Các mạng lưới tinh tế trong não bộ như mô tả ở trên đã trải qua chặng đường tiến hóa hàng triệu năm trong những môi trường có hoạt động tương tác phong phú, những cuộc tiếp xúc trực tiếp, và các nhóm xã hội vẫn có quy mô nhỏ và mang nhiều đặc tính sinh hoạt của các bộ lạc. Ngược lại, đặc điểm nổi bật trong hai thập niên trở lại đây là sự phổ biến nhanh chóng của *các công cụ giao tiếp số* – thuật ngữ mà tôi dùng để chỉ các ứng dụng, dịch vụ, hay website hỗ trợ con người tương tác thông qua các mạng xã hội trong không gian số – khiến cho các mạng xã hội của con người ngày càng lớn hơn và ít mang tính cục bộ hơn, đồng thời khuyến khích những hoạt động tương tác thông qua hình thức tin nhắn văn

bản với nội dung ngắn gọn và những cú nhấp chuột thể hiện sự đồng tình vốn truyền tải lượng thông tin ít hơn nhiều so với những gì mà não bộ chúng ta đã tiến hóa để tiếp nhận.

Không nói chắc ai cũng có thể dễ dàng đoán ra, sự xung đột giữa một bên là các hệ thần kinh cũ với một bên là các phát minh hiện đại đã gây ra nhiều rắc rối. Tương tự như việc những sáng kiến “đổi mới sáng tạo” về thực phẩm đã qua xử lý và gia công trong giai đoạn giữa thế kỷ 20 đã dẫn đến một cuộc khủng hoảng sức khỏe trên quy mô toàn cầu, những hiệu ứng phụ ngoài ý muốn của các công cụ giao tiếp số – có thể coi là một dạng đồ ăn nhanh về mặt xã hội – đang ngày càng chứng tỏ rằng chúng cũng đáng lo ngại không kém.

## **NAN ĐỀ MẠNG XÃ HỘI**

Việc xác định tác động của các công cụ giao tiếp số đối với sức khỏe tâm thần của chúng ta rất phức tạp. Đã có rất nhiều dự án nghiên cứu khoa học về chủ đề này, nhưng mỗi nhóm nghiên cứu lại rút ra những kết luận khác nhau.

Chúng ta hãy cùng xem hai lập trường đối nghịch nhau về chủ đề này, cả hai đều được xuất bản vào cùng thời điểm trong năm 2017. Đầu tiên là một bài viết đăng tải trên kênh thông tấn NPR vào tháng Ba năm đó, bài viết này tóm tắt lại các kết quả thu được từ hai nghiên



cứu mối với quy mô lớn về mối liên hệ giữa thói quen sử dụng mạng xã hội và chất lượng cuộc sống của con người. Cả hai nghiên cứu này đều cho thấy sự tồn tại của những mối tương quan mạnh mẽ giữa việc sử dụng mạng xã hội với một loạt các yếu tố tiêu cực, từ cảm thức về tình trạng bị cô lập cho đến sức khỏe thể chất kém hơn. Tiêu đề bài viết trên NPR đã tóm tắt tương đối tốt những phát hiện rút ra được từ hai nghiên cứu trên: “Bạn cảm thấy cô đơn ư? Có lẽ vì bạn dùng mạng xã hội quá nhiều.”

Không lâu sau khi bài viết này xuất hiện trên NPR, hai thành viên của đội ngũ nghiên cứu nội bộ của Facebook cũng đăng tải lên blog một bài viết bênh vực cho công ty này trước làn sóng chỉ trích ngày một lan rộng, bắt đầu từ sau cuộc bầu cử tổng thống Mỹ nhiều tranh cãi năm 2016. Trong bài đăng này, các tác giả thừa nhận rằng một số thói quen sử dụng mạng xã hội có thể khiến con người cảm thấy kém hạnh phúc hơn, nhưng họ cũng viện dẫn một số công trình nghiên cứu khoa học khẳng định rằng “khi được sử dụng hợp lý,” các mạng xã hội sẽ khiến người dùng cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều. Họ chỉ ra rằng việc sử dụng Facebook để giữ liên lạc với bạn bè và người thân “mang lại niềm vui cho chúng ta và củng cố cho nhận thức của chúng ta về tinh thần cộng đồng.”

Nói cách khác, tùy thuộc vào việc người bạn hỏi là ai, mạng xã hội có thể khiến chúng ta cảm thấy cô đơn hay mang lại niềm vui cho chúng ta.

Để hiểu rõ hơn về hiện tượng xuất hiện những kết luận trái ngược nhau như thế này, chúng ta hãy nhìn kỹ hơn vào những nghiên cứu cụ thể đã được các bài viết trên tóm tắt lại. Một trong những bài viết mang thông điệp tích cực được viện dẫn trong bài đăng trên blog của Facebook là bài viết của Moira Burke, một nhà khoa học dữ liệu của chính Facebook (cũng là đồng tác giả của bài đăng trên), và Robert Kraut, một chuyên gia về sự tương tác giữa máy tính với con người ở Đại học Carnegie Mellon. Bài viết này được đăng tải trên tạp chí *Journal of Computer-Mediated Communication* trong số ra tháng Bảy năm 2016. Trong nghiên cứu này, Burke và Kraut tập hợp một nhóm gồm khoảng 1.900 người dùng Facebook để hỏi xem họ tự đánh giá xem mình có hạnh phúc hay không. Sau đó, các nhà nghiên cứu sử dụng dữ liệu người dùng Facebook lưu trên các hệ thống máy chủ để tìm kiếm mối liên hệ giữa các hoạt động cụ thể trên mạng xã hội với các điểm số tự đánh giá về mức độ hạnh phúc này. Họ phát hiện ra rằng khi người dùng nhận được những thông tin “có mục tiêu” và “được soạn” cụ thể bởi người mà họ biết rõ (ví dụ, bình luận của một thành viên trong gia đình đăng tải), họ sẽ cảm thấy vui vẻ hơn. Ngược lại, việc nhận được những thông tin có mục tiêu và được soạn bởi người mà họ không biết rõ, hoặc chỉ nhận được một nút “thích”, hoặc đọc một dòng trạng thái đăng tải cho nhiều người cùng biết không giúp cải thiện tinh thần của người dùng.

Một bài báo khác mang thông điệp tích cực được nhắc đến trong bài đăng trên blog của Facebook là bài viết của hai nhà tâm lý học xã hội Fenne Deters từ Đại học Freie Berlin và Matthias Mehl từ Đại học Arizona. Bài viết này được đăng tải trên một tạp chí chuyên ngành có tên *Social Psychology and Personality Science* từ tháng Chín năm 2013. Trong nghiên cứu này, Mehl và Deters đã thực hiện một cuộc thí nghiệm có đối chứng. Trong giai đoạn kéo dài một tuần, một số người tham gia vào cuộc thí nghiệm này có nhiệm vụ đăng tải bài viết lên Facebook tích cực hơn so với bình thường, còn một nhóm khác không nhận được yêu cầu nào cụ thể. Nhóm được yêu cầu đăng bài tích cực hơn cho điểm tự đánh giá về mức độ cô đơn thấp hơn so với nhóm đối chứng. Khi hỏi kỹ hơn, hai chuyên gia này phát hiện ra rằng sở dĩ có kết quả này chủ yếu là vì những người đăng bài thường xuyên cảm thấy họ được kết nối nhiều hơn với bạn bè hằng ngày.

Hai nghiên cứu này dường như đã vẽ ra một bức tranh khá hấp dẫn về việc mạng xã hội giúp nâng cao hạnh phúc và đẩy lùi cảm giác cô đơn. Nhưng bây giờ, chúng ta hãy làm rõ mọi việc lên một chút bằng cách xem xét đến hai nghiên cứu mang thông điệp tiêu cực được trích dẫn trong bài viết trên NPR, vốn cũng xuất hiện cùng thời điểm với bài đăng trên Facebook mà chúng ta vừa bàn đến.

Nghiên cứu đầu tiên do một nhóm nghiên cứu khá đông đảo với nhiều chuyên môn đa dạng thực hiện, dẫn đầu là Brian Primack từ Đại học Pittsburgh. Bài viết trình bày về nghiên cứu này được xuất bản trên tạp chí chuyên ngành uy tín *American Journal of Preventive Medicine* vào tháng Bảy năm 2017. Primack và nhóm nghiên cứu đã thực hiện khảo sát đối với một số lượng mẫu nghiên cứu đại diện cho toàn nước Mỹ, đối tượng là người trưởng thành trong độ tuổi từ 19 đến 22; họ sử dụng các kỹ thuật lấy mẫu ngẫu nhiên giống như kỹ thuật vẫn được áp dụng trong các cuộc khảo sát ý kiến công chúng trong các kỳ bầu cử. Trong cuộc khảo sát này, những người tham gia được hỏi một số câu nhằm tìm hiểu cảm nhận của họ về sự cô lập với xã hội (chỉ số PSI) – đây là một chỉ số đo lường mức độ cô đơn. Bảng câu hỏi khảo sát cũng đặt ra một số câu hỏi để tìm hiểu về thói quen sử dụng 11 nền tảng mạng xã hội phổ biến. Sau khi phân tích dữ liệu nhận về, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng một người càng dùng mạng xã hội nhiều càng cảm thấy cô đơn. Thực ra, những người ở góc phần tư cao nhất xét về mức độ sử dụng mạng xã hội có khả năng cảm thấy cô đơn gấp ba lần so với những người ở góc phần tư thấp nhất. Những kết quả này vẫn đúng ngay cả khi các nhà nghiên cứu so sánh các yếu tố như độ tuổi, giới tính, tình trạng hôn nhân, thu nhập hộ gia đình, và trình độ học vấn. Primack thừa nhận rằng bản thân ông cũng hết sức ngạc nhiên trước kết quả này: “Đó là mạng xã hội, vậy chẳng phải người ta sử

dụng chúng để được kết nối với xã hội hay sao?” Nhưng dữ liệu là dữ liệu, và nó đã rõ ràng như vậy. Bạn càng dành nhiều thời gian “kết nối” trên các nền tảng mạng xã hội này, bạn càng trở nên bị cô lập khỏi xã hội.

Nghiên cứu thứ hai được viện dẫn trong bài báo viết trên NPR là của hai tác giả Holly Shakya của Đại học California-San Diego và Nicholas Christakis của Đại học Yale, nghiên cứu này được trình bày trong một bài viết trên tờ tạp chí *American Journal of Epidemiology* số ra tháng Hai năm 2017. Shakya và Christakis sử dụng dữ liệu thu thập từ trên 5.200 người tham gia vào một cuộc khảo sát lấy mẫu đại diện cho toàn nước Mỹ, kết hợp với việc quan sát hành vi sử dụng Facebook của những người này. Họ tìm hiểu mối liên hệ giữa hoạt động trên Facebook của những người này với điểm số mà họ tự đánh giá về bản thân xét về các khía cạnh sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, mức độ hài lòng trong cuộc sống (và các chỉ số đo lường chất lượng cuộc sống khác). Theo các nhà khoa học này báo cáo lại thì: “Các kết quả của chúng tôi cho thấy rằng nhìn chung, việc sử dụng Facebook có mối liên hệ tiêu cực với chất lượng cuộc sống.” Chẳng hạn, họ phát hiện ra rằng nếu bạn gia tăng số lượt nhấn nút thích hay số lần nhấp vào các đường dẫn trên mạng xã hội này theo một độ lệch chuẩn nào đó, thì sức khỏe tâm thần của bạn sẽ giảm khoảng 5-8% so với độ lệch chuẩn. Những mối liên hệ tiêu cực này vẫn đúng khi họ đối chứng với các biến số khác về nhân khẩu học.

Những cặp nghiên cứu này dường như đặt ra trước mắt chúng ta một nan đề: mạng xã hội khiến bạn vừa cảm thấy mình được kết nối với xã hội lại vừa cảm thấy cô đơn, vừa hạnh phúc lại vừa buồn bã. Để giải quyết nan đề này, chúng ta hãy bắt đầu với việc nhìn kỹ hơn một chút vào thiết kế của các cuộc thí nghiệm đã mô tả ở trên. Các nghiên cứu cho ra kết quả tích cực tập trung vào *các hành vi cụ thể* của người dùng mạng xã hội, trong khi các nghiên cứu cho ra kết quả tiêu cực tập trung vào *thói quen sử dụng nói chung* đối với các dịch vụ mạng xã hội. Thuận theo logic tự nhiên, giả thiết đặt ra ở đây sẽ là các biến số này sẽ có mối liên hệ tích cực với nhau: Nếu các hành vi sử dụng mạng xã hội thông thường giúp làm gia tăng hạnh phúc, thì càng sử dụng mạng xã hội, bạn sẽ càng thực hiện nhiều hành vi giúp cải thiện tâm trạng này, và bạn sẽ càng trở nên hạnh phúc hơn. Do đó, sau khi đọc các nghiên cứu có thông điệp tích cực, bạn sẽ hy vọng rằng mình sẽ trở nên hạnh phúc hơn nếu tăng cường sử dụng mạng xã hội – nhưng dĩ nhiên, điều này đi ngược lại với những kết quả mà các nhà nghiên cứu phát hiện được trong các nghiên cứu có kết quả tiêu cực.

Vì thế, chắc hẳn ở đây phải có sự can thiệp của nhân tố nào đó – một điều gì đó gia tăng khi bạn sử dụng mạng xã hội nhiều hơn, tạo ra những tác động tiêu cực làm nhấn chìm những điều tích cực nhỏ nhặt. Thật may mắn cho công cuộc tìm hiểu của chúng ta, Holly Shakya đã xác định được một nghi phạm: bạn càng sử dụng

mạng xã hội để tương tác với mọi người, thời gian dành cho những hoạt động giao tiếp ngoài đời thực càng ít đi. “Những gì chúng tôi biết được vào lúc này,” Shakyia nói với NPR, “là chúng tôi có trong tay bằng chứng chứng minh rằng việc thay thế các mối quan hệ ngoài đời thực bằng thói quen sử dụng mạng xã hội sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống của bạn.”

Để tìm hiểu kỹ hơn về giả thiết này, Shakyia và Christakis cũng đo lường các hoạt động tương tác ngoài đời thực và nhận thấy rằng chúng có mối quan hệ với các hiệu ứng tích cực – kết quả này đã được khẳng định nhiều lần trong các công trình nghiên cứu khác trong lĩnh vực tâm lý học xã hội. Không những thế, họ còn lưu ý rằng những hệ quả tiêu cực do sử dụng Facebook gây ra có mức độ tương đương với tác động tích cực mà các hoạt động tương tác ngoài đời thực mang lại – như vậy, ở đây có sự đánh đổi ngang hàng với nhau.

Như vậy, vấn đề ở đây không phải là việc sử dụng mạng xã hội sẽ trực tiếp khiến chúng ta cảm thấy không hạnh phúc. Thực ra, như các nghiên cứu có kết quả tích cực trên đã chỉ ra, một số hoạt động trên mạng xã hội khi được tách riêng ra trong một cuộc thí nghiệm sẽ giúp cải thiện tâm trạng ở mức khiêm tốn. Vấn đề chính cần quan tâm ở đây là việc sử dụng mạng xã hội có xu hướng kéo người ta ra khỏi các hoạt động giao du xã hội trong thế giới thực tế vốn có giá trị lớn hơn nhiều. Như các nghiên cứu có kết quả tiêu cực đã chỉ ra, càng sử dụng

mạng xã hội nhiều, bạn càng có ít thời gian cho các hoạt động tương tác trong đời thực, và do đó sự thâm hụt giá trị này càng trở nên tồi tệ hơn – kết quả là, những người sử dụng mạng xã hội nhiều sẽ càng cảm thấy cô đơn và buồn chán hơn. Chút niềm vui nho nhỏ mà bạn nhận được từ việc đăng tin lên tường của tài khoản Facebook của một người bạn hay nhấn nút thích cho bức ảnh mới nhất mà người đó đăng tải lên mạng Instagram không thể so sánh được với những tổn thất to lớn mà bạn phải chịu khi không có cơ hội dành thời gian ở bên người bạn đó trong thế giới thực.

Như Shakya tóm tắt lại: “Chúng ta nên cảnh giác khi âm thanh của một giọng nói hay một tách cà phê bên bạn bè bị thay thế bằng những nút *thích* trên một bài đăng trên mạng xã hội.”



Quan điểm cho rằng các hoạt động tương tác ngoài đời thực có giá trị hơn so với các hoạt động tương tác trong không gian trực tuyến thực ra không có gì đáng ngạc nhiên. Bộ não của chúng ta đã tiến hóa trong giai đoạn khi kênh giao tiếp *duy nhất* là phi trực tuyến và trực tiếp. Như đã lập luận ở các phần trước trong chương này, các hoạt động tương tác ngoài đời thực là một nguồn dữ liệu vô cùng phong phú vì chúng đòi hỏi não bộ của chúng ta phải xử lý những khối lượng thông tin lớn về nhiều dấu hiệu rất vi tế như ngôn ngữ cơ thể, biểu hiện trên nét mặt, và âm điệu của giọng nói. Hình thức giao tiếp



trên dải thông thấp với sự hỗ trợ của nhiều công cụ giao tiếp số có thể mô phỏng được sự kết nối đời thực này, song nó vẫn không tận dụng được hầu hết các mạng lưới thần kinh xử lý các tình huống xã hội vốn có hiệu suất cao trong não bộ của chúng ta – và điều này khiến các công cụ trên khó có thể thỏa mãn được đặc tính khao khát hòa nhập với đời sống xã hội của con người. Đó là lý do vì sao giá trị mà một lời bình luận trên Facebook hay một nút thích trên Instagram mang lại – dù tất cả đều rất thực – là rất nhỏ so với giá trị tạo ra từ một cuộc trao đổi hay một hoạt động chung ngoài đời thực.

Chúng ta vẫn chưa tìm được dữ liệu đủ tin cậy để lý giải vì sao con người lại sẵn sàng đánh đổi hoạt động giao tiếp ngoài đời thực lấy hoạt động giao tiếp trong không gian trực tuyến khi họ có trong tay các công cụ giao tiếp số, nhưng hoàn toàn có thể đặt ra những giả thiết tương đối thuyết phục dựa trên kinh nghiệm chung của nhiều người. Một nguyên nhân đã rõ ràng là tương tác trực tuyến vừa dễ dàng hơn lại vừa nhanh hơn so với các cuộc trao đổi theo lối cũ. Về bản chất, con người thường ngả theo những hoạt động đòi hỏi ít sức lực hơn trong ngắn hạn, ngay cả khi điều đó mang lại nhiều tác hại hơn trong dài hạn – vì vậy rốt cuộc chúng ta lựa chọn cách gửi tin nhắn cho người thân thay vì nhấc điện thoại lên gọi cho họ, hoặc muốn nhấn nút thích trên bức ảnh chụp đứa con mới chào đời mà một người bạn vừa đăng tải trên mạng xã hội thay vì đích thân đến gõ cửa nhà bạn để hỏi thăm.

Một hệ quả vi tế hơn là các công cụ giao tiếp số có thể hủy hoại các hoạt động giao tiếp ngoài đời thực còn sót lại trong cuộc sống của bạn. Do bản năng kết nối nguyên thủy của chúng ta hoạt động rất mạnh mẽ, nên khó có thể cưỡng lại thôi thúc mở điện thoại ra khi chúng ta vẫn đang giữa chừng câu chuyện với một người bạn hay đang tắm cùng con, qua đó làm giảm đi chất lượng của hoạt động tương tác phong phú đang hiện diện ngay trước mặt chúng ta. Não bộ không thể dễ dàng phân biệt được tầm quan trọng của người đang xuất hiện trong phòng cùng chúng ta và người vừa mới gửi cho chúng ta một tin nhắn.

Cuối cùng, như đã trình bày kỹ ở phần đầu tiên của cuốn sách này, nhiều công cụ kỹ thuật số được thiết kế để kiểm soát và thao túng bản năng xã hội của chúng ta nhằm tạo ra sức hấp dẫn gây nghiện. Khi bạn dành hàng giờ mỗi ngày để liên tục lướt tay trên màn hình điện thoại và nhấp chuột, thì thời gian còn lại cho những hoạt động tương tác có tiết tấu chậm hơn sẽ bị cắt xén đi rất nhiều. Và bởi vì việc sử dụng các công cụ số quá nhiều như thế này tạo ra một lớp vỏ bọc giả mạo về sự hòa đồng với xã hội, nên nó có thể khiến bạn tưởng rằng mình đang vun bồi tốt cho các mối quan hệ của mình, nên không cần phải làm gì thêm nữa.

Xin lưu ý, những gì tôi vừa trình bày không bao quát đầy đủ tất cả những mối nguy hại tiềm tàng của các công cụ giao tiếp số. Các nhà phê bình cũng chỉ ra

rằng mạng xã hội có khả năng khiến chúng ta cảm thấy mình bị tẩy chay hoặc thấp kém hơn so với bạn bè cùng trang lứa, ngoài ra nó còn gợi lên những sự bất bình, khơi dậy những bản năng bộ tộc tồi tệ nhất trong chúng ta, và thậm chí có thể làm suy thoái bản thân tiến trình dân chủ. Tuy vậy, ở phần cuối của chương này, tôi muốn bỏ qua phần bàn luận về những bệnh lý tiềm ẩn của thế giới mạng xã hội và tiếp tục tập trung vào mối quan hệ có tổng bằng ở giữa các hoạt động tương tác trực tuyến và phi trực tuyến. Tôi tin rằng đây là vấn đề cơ bản nhất trong số những vấn đề nảy sinh trong kỷ nguyên giao tiếp số, đồng thời là cái bẫy chủ đạo mà người theo chủ nghĩa tối giản phải nắm rõ nếu muốn vượt qua bãi mìn đầy những thú hay ho vật vãnh của các công cụ số mới.

### LẤY LẠI CUỘC TRAO ĐỔI ĐÃ MẤT

Tới thời điểm này, chúng ta vẫn dựa vào những thuật ngữ rườm rà để phân biệt những hoạt động tương tác thực hiện qua các giao diện tin nhắn và màn hình điện thoại di động với những hoạt động giao tiếp truyền thống mà loài người đã trở nên khao khát thông qua quá trình tiến hóa. Nhưng từ phần này trở đi, tôi muốn mượn một số cách dùng từ hữu ích của Sherry Turkle, một nhà nghiên cứu hàng đầu về trải nghiệm công nghệ đến từ Viện Công nghệ Massachusetts. Trong cuốn sách *Reclaiming Conversation* (tạm dịch: Lấy lại cuộc trò chuyện đã mất) xuất bản năm 2015, Turkle đã vạch ra

lằn ranh giới giữa *sự kết nối*, từ dùng của bà để chỉ các hoạt động tương tác trên băng thông thấp định hình nên đời sống xã hội của chúng ta trong không gian trực tuyến, và *cuộc trò chuyện*, hoạt động giao tiếp trên băng thông cao với hàm lượng dữ liệu dồi dào và phong phú hơn định hình nên những tương tác giữa con người với con người trong thế giới thực. Turkle nhất trí với tiền đề của chúng ta rằng hoạt động trò chuyện và trao đổi đóng vai trò thiết yếu trong cuộc sống con người:

Trò chuyện trực tiếp với nhau là hành vi con người nhất – và nhân văn nhất – mà chúng ta làm. Chúng ta học cách lắng nghe bằng cách tập trung hoàn toàn vào người đối diện mình. Đó chính là khi chúng ta bồi đắp cho mình lòng trắc ẩn. Đó chính là khi chúng ta tận hưởng được niềm vui sướng khi những lời mình nói ra được nghe, được hiểu.

Trong cuốn sách của mình, Turkle cũng giới thiệu những trường hợp nghiên cứu điển hình liên quan đến nhân học, qua đó nhấn mạnh đến tình trạng chạy trốn khỏi những cuộc trò chuyện giống như hiện tượng mà các nghiên cứu định lượng được nhắc đến ở phần trước của chương này, và với những trường hợp điển hình đó, bà đã mô tả một cách dễ hiểu hơn tình trạng chất lượng cuộc sống giảm đi khi những cuộc trò chuyện và trao đổi trực tiếp bị thay thế bằng sự kết nối.

Chẳng hạn, Turkle kể về chuyện các học sinh phổ thông thiếu lòng trắc ẩn, vì các em thiếu kinh nghiệm

đọc những tin hiệu trên gương mặt của người đối diện thông qua những cuộc trò chuyện, và chuyện một đồng nghiệp 34 tuổi của bà bỗng một ngày nhận ra rằng các hoạt động tương tác của cô trong không gian trực tuyến đều có chung một đặc điểm hút cạn sinh lực là chúng mang tính diễn kịch rất nhiều, tới mức lẫn ranh giữa cảm xúc thật và cảm xúc diễn bị xóa mờ. Khi quan sát nơi làm việc, Turkle thấy có những nhân viên trẻ tuổi chỉ thích sử dụng email vì hình dung về một cuộc trao đổi không được lên kế hoạch sẵn khiến họ hoảng sợ, và những căng thẳng không đáng có trong văn phòng nảy sinh chỉ vì hoạt động giao tiếp chuyển từ hình thức những cuộc trò chuyện với nhiều sắc thái đa dạng sang hình thức của những sự kết nối mơ hồ.

Trong một lần xuất hiện trong chương trình trò chuyện đêm khuya *The Colbert Report*, người dẫn chương trình Stephen Colbert đã đặt ra cho Turkle một câu hỏi sâu sắc, đánh đúng vào trọng tâm lập luận của bà: “Chẳng phải tất cả những dòng tweet ngắn ngủi đó, những đoạn kết nối trực tuyến nhỏ bé đó, rốt cuộc cộng lại thành một cuộc trao đổi thực thụ và phong phú, viên mãn hay sao?” Turkle đã trả lời hết sức rõ ràng: *Không, không có chuyện đó được*. Rồi bà giải thích: “Những cuộc trò chuyện và trao đổi trực tiếp diễn tiến với tốc độ chậm rãi. Chúng dạy người ta sự kiên nhẫn. Chúng ta phải để ý đến giọng nói và những sắc thái biểu cảm khác nhau.” Mặt khác: “Khi giao tiếp trên các thiết bị kỹ thuật số, chúng ta học được những thói quen khác.”

Vốn là một người theo chủ nghĩa tối giản số, Turkle tiếp cận các vấn đề này từ thái độ của một người muốn sử dụng các công cụ giao tiếp số theo cách thông thái hơn, chứ không muốn tránh sử dụng chúng hoàn toàn. “Quan điểm của tôi không phải là chống đối công nghệ,” bà viết. “Mà là ủng hộ những cuộc trò chuyện.” Bà tự tin rằng chúng ta có thể thực hiện những sự thay đổi cần thiết để lấy lại những cuộc trò chuyện mà chúng ta cần để có một cuộc sống viên mãn tròn đầy; bà lưu ý rằng tuy tình hình hiện tại khá nghiêm trọng, nhưng bà vẫn lạc quan cho rằng một khi chúng ta đã nhận ra được những vấn đề tai hại khi thay thế cuộc trò chuyện bằng sự kết nối, thì chúng ta sẽ có thể suy nghĩ lại về những thói quen của mình.

Tôi cũng có chung sự lạc quan với Turkle rằng có một giải pháp theo phương án tối giản cho vấn đề này, nhưng tôi không lạc quan được như bà về mức độ nỗ lực cần phải bỏ ra để thực thi giải pháp này. Ở phần cuối cuốn sách của mình, Turkle đưa ra nhiều lời khuyên, chủ yếu tập trung xoay quanh ý tưởng tạo thêm nhiều không gian trong cuộc sống của bạn để có chỗ cho những cuộc trò chuyện và trao đổi có chất lượng. Mục đích của những lời khuyên này là đúng, nhưng tính hiệu quả của chúng vẫn còn nhiều chỗ đáng ngờ. Như tôi đã trình bày ở phần trước trong chương này, các công cụ giao tiếp số, nếu bị sử dụng một cách vô thức, sẽ thực hiện một cuộc đánh đổi giữa cuộc trò chuyện với sự kết nối. Nếu trước tiên bạn không cải tổ mối quan hệ của mình với các

công cụ như mạng xã hội và tin nhắn văn bản, thì các nỗ lực nhồi nhét thêm nhiều cuộc trò chuyện và trao đổi vào cuộc sống của bạn rất có thể sẽ thất bại. Mọi chuyện không thể chỉ đơn giản là vẫn duy trì cuộc sống số bấy lâu nay *cộng thêm* thời gian nhiều hơn nữa cho các cuộc trò chuyện chân thực – sự dịch chuyển trong hành vi ở đây cần phải diễn ra ở tầng sâu và cơ bản hơn nữa.

Để theo đuổi chủ nghĩa tối giản số thành công, bạn phải giải quyết vấn đề tái cân bằng giữa cuộc trò chuyện và sự kết nối theo hướng có ý nghĩa đối với chính bản thân bạn. Tuy nhiên, để hướng suy nghĩ của bạn theo định hướng này, trong các trang tiếp theo tôi sẽ trình bày một giải pháp có phần triết để – có thể coi là một triết lý cho hoạt động giao du và hòa nhập với xã hội trong kỷ nguyên số – mà cá nhân tôi thấy khá thuyết phục và hấp dẫn. Tôi đặt cho triết lý này một cái tên khá kiểu cách là *giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm*. Nếu thấy cần, bạn có thể điều chỉnh giảm nhẹ những gợi ý này để phù hợp với thực tế đời sống xã hội đặc thù của riêng bạn, hoặc từ chối chúng hoàn toàn – nhưng bạn không thể tránh né việc phải suy nghĩ về những giải pháp cho các vấn đề hết sức nghiêm trọng này.



Nhiều người coi cuộc trò chuyện và sự kết nối là hai chiến lược khác nhau nhằm thực hiện cùng một mục đích là duy trì đời sống xã hội cho họ. Theo lối nhìn nhận này, họ tin rằng có nhiều cách khác nhau để chăm

sóc cho những mối quan hệ quan trọng trong cuộc sống, và trong kỷ nguyên hiện đại ngày nay, bạn nên sử dụng tất cả các công cụ có sẵn – từ hình thức trò chuyện trực tiếp truyền thống cho đến hành động nhấn vào biểu tượng hình trái tim ở bài đăng trên Instagram của một người bạn.

Triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm giữ một lập trường cứng rắn hơn, theo đó cho rằng xét ở góc độ nào đó, trao đổi và trò chuyện là hình thức tương tác duy nhất *có ý nghĩa* để duy trì một mối quan hệ. Cuộc trao đổi này có thể diễn ra dưới hình thức một cuộc gặp trực tiếp, hoặc một phiên trò chuyện qua video, hoặc một cuộc điện thoại – miễn là nó đáp ứng các tiêu chí của Sherry Turkle liên quan đến những tín hiệu phong phú ngoài đời thực như âm điệu giọng nói hay những cử chỉ biểu cảm trên nét mặt. Tất cả những hình thức giao tiếp liên quan đến văn bản hay không mang tính tương tác – về cơ bản, có thể kể đến tất cả các hoạt động liên quan đến mạng xã hội, email, tin nhắn văn bản, và nhắn tin nhanh – đều không được coi là trò chuyện mà chỉ nên tính vào nhóm kết nối đơn thuần.

Trong triết lý này, sự kết nối được đưa về vai trò hậu cần. Bây giờ, hình thức tương tác này có hai mục tiêu: hỗ trợ thiết lập và thu xếp cho cuộc trò chuyện, hoặc truyền các thông tin thiết thực một cách hiệu quả (ví dụ: thông báo về địa điểm của một cuộc họp hoặc thời gian tổ chức một sự kiện sắp tới). Mối liên kết không còn là



sự thay thế cho cuộc trò chuyện nữa, mà trở thành yếu tố hỗ trợ cho nó.

Nếu áp dụng triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm, có thể bạn vẫn duy trì một số tài khoản mạng xã hội với mục đích hỗ trợ cho công tác hậu cần, nhưng bạn sẽ không còn thói quen thường xuyên truy cập vào các dịch vụ này trong suốt cả ngày, nhấn nút thích và đăng tải những bình luận ngắn, hay đăng tải các dòng trạng thái trên trang chủ của mình rồi liên tục kiểm tra xem người ta phản ứng như thế nào về các dòng trạng thái đó. Với tâm thế này, việc giữ các ứng dụng này trong điện thoại sẽ không còn nhiều ý nghĩa nữa; khi ở trong điện thoại của bạn, mục tiêu của chúng sẽ là tìm cách phá hoại các nỗ lực thực hiện những tương tác phong phú của bạn. Thay vào đó, chúng sẽ có một vị trí hữu ích hơn trong máy tính, nơi thỉnh thoảng có việc cụ thể cần sử dụng đến chúng mới được mở ra.

Tương tự, nếu áp dụng triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm, có thể bạn vẫn tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhắn tin văn bản để đơn giản hóa việc thu thập thông tin, hoặc để điều phối việc tổ chức các sự kiện xã hội, hoặc để đặt ra những câu hỏi nhanh, nhưng bạn sẽ không còn phải tham gia vào những cuộc trao đổi mở, tiếp diễn liên tục qua văn bản trong suốt cả ngày. Hoạt động giao tiếp xã hội quan trọng là hoạt động trao đổi và trò chuyện thực sự, và tin nhắn văn bản không còn đủ tư cách để trở thành giải pháp thay thế cho nó.

Xin lưu ý, theo tinh thần của người theo chủ nghĩa tối giản chân chính, triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm không yêu cầu bạn phải từ bỏ hoàn toàn những điều kỳ diệu mà các công cụ giao tiếp số mang lại. Trái lại, triết lý này nhận ra rằng các công cụ đó có thể giúp tạo ra những cải thiện quan trọng đối với đời sống xã hội của bạn. Ngoài những lợi thế khác, các công nghệ mới này còn giúp đơn giản hóa quá trình thu xếp cho các cuộc trò chuyện. Vào một buổi chiều cuối tuần rảnh rỗi, bạn có thể gửi nhanh một vòng tin nhắn để xem có người bạn nào cũng đang rảnh rỗi để rủ họ đi dạo một chút cùng mình. Tương tự, một dịch vụ mạng xã hội có thể sẽ thông báo cho bạn biết rằng một người bạn cũ sắp tới thành phố bạn đang sống, nhờ vậy bạn có thể thu xếp một cuộc hẹn ăn tối với người bạn đó.

Những sáng kiến đổi mới sáng tạo trong công nghệ giao tiếp số cũng mang lại những cách thức hiệu quả với chi phí thấp nhằm đẩy lùi rào cản về khoảng cách khi tìm kiếm các cuộc trò chuyện. Khi em gái tôi sống ở Nhật Bản, chúng tôi thường xuyên trò chuyện qua ứng dụng FaceTime, và sau đó có thể ngẫu hứng quyết định gọi điện cho nhau, hệt như khi bạn quyết định bất ngờ ghé vào thăm một người họ hàng ở dưới phố. Tại bất kỳ giai đoạn nào khác trong lịch sử loài người, khả năng này đều có thể được coi là kỳ diệu. Nói một cách ngắn gọn, triết lý này hoàn toàn không chống lại công nghệ – với điều kiện các công cụ công nghệ được sử dụng để

cải thiện đời sống xã hội của bạn trong thế giới thực chứ không nhằm phá hoại nó.

Tuy vậy, cũng xin nói rõ rằng triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm đòi hỏi ở bạn một vài sự hy sinh. Nếu quyết định thực hiện triết lý này, gần như chắc chắn là bạn sẽ phải giảm bớt số người có mối quan hệ tích cực với bạn. Những cuộc trò chuyện thực sự đòi hỏi thời gian, và để duy trì tiêu chuẩn này, tổng số người mà bạn tiếp xúc chắc chắn sẽ ít hơn rất nhiều so với tổng số người mà bạn có thể theo dõi, chia sẻ bài viết của họ, nhấn nút “thích”, và thi thoảng để lại lời bình luận nào đó trên mạng xã hội. Khi bạn không còn tính những hoạt động trên mạng xã hội là những tương tác có ý nghĩa, thì ban đầu bạn sẽ có cảm giác rằng mạng lưới bạn bè của mình như bị thu hẹp lại.

Tuy nhiên, cảm giác thu hẹp này chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng mà thôi. Như tôi đã lập luận trong suốt chương này, trao đổi và trò chuyện là những hoạt động tích cực; đó là thứ mà con người chúng ta luôn khao khát và nó mang đến cho chúng ta cảm thức về cộng đồng và sự hòa nhập – những yếu tố cần thiết để chúng ta có thể phát triển. Ngược lại, sự kết nối tuy có sức hấp dẫn lớn vào thời điểm hiện tại trước mắt nhưng chỉ có thể cung cấp rất ít những điều mà chúng ta cần.

Vào những ngày đầu khi mới triển khai lối tư duy về giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm, có thể bạn sẽ nhớ đến tấm áo choàng bảo vệ của điều mà Stephen Colbert

gọi là “những giọt kết nối nhỏ trong không gian trực tuyến”, và những mối liên kết yếu ớt đột nhiên mất đi có thể khiến bạn không khỏi có những lúc cảm thấy cô đơn. Nhưng khi bạn đánh đổi ngày càng nhiều thời gian dành cho các hoạt động kết nối trên lấy những khoảng thời gian trò chuyện ý nghĩa, thì sự phong phú trong những cuộc tiếp xúc ngoài đời thực này sẽ lớn hơn nhiều so với những gì bạn bỏ lại sau lưng. Trong cuốn sách của mình, Sherry Turkle kể về một nghiên cứu qua đó các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng chỉ cần năm ngày cắm trại không có sự hiện diện của điện thoại di động hay internet là đủ làm gia tăng đáng kể tâm trạng và cải thiện cảm thức về sự kết nối của những người tham gia. Chỉ cần một vài chuyến đi dạo với một người bạn, hay vài cuộc điện thoại tâm tình, bạn sẽ bắt đầu thắc mắc vì sao trước đây mình lại có thể sẵn sàng khước từ người đang ngồi đối diện trước mặt mình để cắm cúi nhìn vào chiếc điện thoại và viết một dòng bình luận cho bức ảnh mà một người bạn của một người thân của bạn mới đăng tải trên Instagram.



Dù bạn có đồng tình hay không với triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm mà tôi đề xuất, tôi vẫn hy vọng rằng bạn sẽ chấp nhận tiền đề của nó: mối quan hệ giữa đặc tính hòa đồng xã hội sâu sắc của chúng ta với các công cụ giao tiếp số như hiện nay là sai lầm và nếu không được quản lý một cách cẩn thận, nó có thể mang

lại những vấn đề nghiêm trọng trong cuộc sống của chúng ta. Bạn không thể kỳ vọng rằng một ứng dụng nào đó được áp dụng ý tưởng trong một căn phòng ký túc xá ở một trường đại học nào đó, hay bên bàn đánh bóng ở một vườn ươm khởi nghiệp ở Thung lũng Silicon lại có thể thay thế được cho những hoạt động tương tác phong phú mà chúng ta đã thích nghi dần trên chặng đường tiến hóa kéo dài suốt hàng nghìn năm. Rất đơn giản, đặc tính hòa đồng xã hội của chúng ta là vô cùng phức tạp, không thể phó mặc hết cho một mạng xã hội hay rút gọn xuống thành những tin nhắn nhanh và những biểu tượng cảm xúc.

Tất cả những người theo chủ nghĩa tối giản số đều phải đối mặt với thực tế này và dựa trên nhận thức này để quản lý mối quan hệ của mình với các công cụ giao tiếp số. Tôi ủng hộ việc áp dụng triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm để phục vụ cho mục đích này, vì tôi sợ rằng mọi nỗ lực duy trì phương thức giao tiếp hai tầng – kết hợp giữa giao tiếp bằng công nghệ số với các hoạt động trò chuyện ngoài đời thực truyền thống – cuối cùng đều đi tới thất bại. Nói như vậy nghĩa là người khác có thể có những biện pháp hiệu quả hơn tôi để duy trì sự cân bằng lành mạnh giữa hai phương thức tương tác trên, vì vậy tôi sẽ không cố đưa ra những giáo điều về vấn đề này. Điểm mấu chốt ở đây là ý định đằng sau quyết định của bạn, chứ không nhất thiết phải là những chi tiết trong quyết định đó.

Để hỗ trợ cho lối sống tối giản này, chương này sẽ khép lại với một danh sách các cách làm hiệu quả nhằm giúp bạn lấy lại những cuộc trò chuyện đã mất. Và như thường lệ, tôi vẫn đưa ra một lời lưu ý mà tôi vẫn sử dụng thường xuyên: Những gợi ý này không phải là toàn diện và cũng không mang tính bắt buộc. Thay vào đó, chúng giúp bạn hiểu rằng có những *loại hình* quyết định nào mà bạn có thể đưa ra để trở về với các hoạt động giao tiếp truyền thống mà con người chúng ta vẫn luôn mong mỏi.

### **CÁCH LÀM 1: DỪNG NHẤN NÚT “THÍCH”**

Ngược lại với suy nghĩ của nhiều người, Facebook không sáng tạo ra nút “Thích”. Công lao này thuộc về một dịch vụ mạng xã hội đã bị chìm vào quên lãng từ lâu: FriendFeed, họ giới thiệu tính năng này vào tháng Mười năm 2007. Nhưng khi Facebook, mạng xã hội có mức độ phổ biến hơn hẳn, ra mắt biểu tượng ngón tay cái giơ lên vào 16 tháng sau đó, quỹ đạo của mạng xã hội đã thay đổi vĩnh viễn.

Theo nội dung bản thông báo đầu tiên về sự xuất hiện của tính năng này, do quản lý phụ trách truyền thông Kathy Chan của Facebook đăng tải vào mùa đông năm 2009, động cơ đằng sau ý tưởng đổi mới này khá khiêm tốn. Như Chan giải thích, nhiều bài đăng trên Facebook thu hút được một số lượng lớn các lời bình luận nhưng nội dung bình luận hầu như đều giống nhau,

chẳng hạn: “Tuyệt!” hay “Tôi rất thích!” Nút “Thích” được giới thiệu là một cách thức đơn giản hơn giúp bạn bày tỏ sự tán thành nói chung của bạn đối với một bài đăng, như vậy sẽ tiết kiệm được thời gian, đồng thời các bình luận sẽ được dành cho những ý kiến thú vị hơn.

Như tôi đã trình bày ở phần đầu của cuốn sách này, từ xuất phát điểm ban đầu khiêm tốn như vậy, tính năng “Thích” đã vận động biến hóa trở thành nền tảng để Facebook xây dựng lại bản thân, từ vị trí một dịch vụ giải trí thú vị để mọi người thi thoảng truy cập vào trở thành một chiếc máy đánh bạc trong không gian số, từng bước nắm giữ thế kiểm soát đối với thời gian và sự chú ý của người dùng. Nút này mang đến một lưu lượng mới dồi dào những dấu hiệu cho thấy sự tán đồng của xã hội đối với nội dung mà bạn đăng tải lên, từ đó tạo ra một sự thôi thúc hấp dẫn đến khó có thể cưỡng lại khiến bạn phải liên tục kiểm tra tài khoản mạng xã hội của mình sau mỗi lần đăng bài. Nó cũng cung cấp cho Facebook nguồn dữ liệu chi tiết hơn nhiều về các sở thích của bạn, giúp các thuật toán máy học của họ có thể nghiên cứu các hoạt động của bạn rồi chuyển thành các số liệu thống kê, sau đó khai thác khối dữ liệu ngồn ngộn này để mang đến những nội dung quảng cáo phù hợp cho riêng bạn và những nội dung khác có sức hấp dẫn với bạn hơn. Không có gì đáng ngạc nhiên khi gần như tất cả các mạng xã hội lớn khác đều nhanh chóng bắt chước sáng kiến của FriendFeed và theo sau lá cờ đầu của Facebook để cùng bổ sung các tính năng

thể hiện sự tán đồng của người dùng thông qua một cú nhấp chuột.

Tuy nhiên, trong bối cảnh của chương này, tôi không muốn tập trung vào những lợi ích mà nút “Thích” mang lại cho các công ty cung cấp dịch vụ mạng xã hội. Thay vào đó, tôi muốn tập trung vào mối nguy hại mà nó tạo ra đối với nhu cầu về những hoạt động trò chuyện thực sự của con người. Xét trong khuôn khổ nghiêm ngặt của các định nghĩa về lý thuyết thông tin, thì hành vi nhấn nút “Thích” là hình thức giao tiếp nhỏ nhất chứa ít thông tin nhất; nó chỉ cung cấp một lượng thông tin tối thiểu về trạng thái của người gửi (tức người nhấn vào biểu tượng nút “Thích” trên một bài đăng) đối với người nhận (người đăng tải bài viết).

Ở các phần trước, tôi đã nêu ra rất nhiều công trình nghiên cứu cùng chỉ đến một kết luận rằng não bộ con người đã tiến hóa để có thể xử lý dòng thác thông tin được tạo ra từ các hoạt động tương tác trực tiếp trong thế giới thực. Như vậy, việc thay thế dòng thác thông tin dồi dào và phong phú này bằng một lượng thông tin tối thiểu chính là sự si nhục ở cấp độ cao nhất đối với cỗ máy xử lý các tương tác xã hội của con người. Đem chuyện này ví với chuyện lái một chiếc Ferrari dưới ngưỡng tốc độ cho phép của nó có lẽ vẫn chưa nêu bật được hiện trạng; hình ảnh so sánh đúng hơn ở đây là lái một chiếc Ferrari đằng sau một con la.



Xuất phát từ những quan sát trên, cách làm mà tôi đang đề xuất ở đây nhằm gợi ý rằng bạn hãy thay đổi cách nhìn nhận của mình về những sự tán đồng thể hiện qua một cú nhấp chuột vốn đang hiện diện nhan nhản khắp các mạng xã hội hiện nay. Thay vì coi những cú nhấp chuột dễ dàng này là một cách thú vị để khích lệ một người bạn, hãy nhìn chúng như một thứ thuốc độc đang nhắm nhe hủy hoại những cố gắng của bạn để vun đắp một đời sống xã hội có ý nghĩa. Nói một cách đơn giản, bạn hãy ngừng sử dụng chúng. Đừng bao giờ nhấn vào nút “Thích” nữa. Đừng bao giờ. Ngoài ra, hãy ngừng cả thói quen viết bình luận ở các bài đăng trên mạng xã hội. Đừng có “Tuyệt quá!” hay “Ngầu thế!” nữa. Hãy giữ im lặng.

Sở dĩ tôi đề xuất một lập trường cứng rắn như vậy trước những hoạt động tương tác tưởng chừng như vô thường vô phạt này vì chúng dạy cho đầu óc bạn tin rằng sự kết nối là một phương án thay thế hợp lý cho cuộc trao đổi. Tiền đề đằng sau triết lý giao tiếp lấy trao đổi làm trọng tâm của tôi là khi bạn đã chấp nhận rằng sự đánh đổi ở đây là ngang bằng giá trị với nhau, thì bất kể ý định của bạn có tốt đẹp đến đâu, vai trò của các hoạt động tương tác giá trị thấp chắc chắn sẽ mở rộng cho đến khi nó đẩy lui những hoạt động giao tiếp xã hội có giá trị cao. Nếu loại bỏ những hoạt động tương tác nhỏ nhất này một cách đột ngột, nghĩa là bạn đang gửi đến cho não mình một thông điệp rõ ràng: những cuộc trò chuyện và trao đổi là quan trọng – đừng để bị

phân tâm khỏi thực tế này bởi những thứ hào nhoáng rẻ tiền trên màn hình. Như tôi đã nói trước, có thể bạn cho rằng mình đủ khả năng để cân bằng giữa hai loại hình tương tác này, nhưng trên thực tế thì phần lớn mọi người đều không thể làm được điều đó.

Một số người sợ rằng việc đột ngột bỏ mạng xã hội như vậy sẽ làm những người thân quen của họ méch lòng. Chẳng hạn, có lần khi nghe tôi đề xuất cách làm này, một người chia sẻ rằng cô sợ nếu không để lại lời bình luận khi một người bạn đăng tải bức ảnh mới nhất của con mình, thì cô sẽ bị cho là người vô tâm. Tuy nhiên, nếu tình bạn đó quả thực là quan trọng, vậy hãy để mối lo ngại này trở thành động lực để bạn mạnh dạn đầu tư thời gian cần thiết để thu xếp một cuộc trò chuyện thực thụ với người bạn đó. Tôi thăm một người bạn mới sinh con chắc chắn sẽ mang lại giá trị tốt đẹp cho cả hai người hơn là chỉ thả một bình luận “Ồi chao, yêu quá!” trong một dãy dài các bình luận na ná nhau như vậy.

Ngoài hành động thực tế trên, nếu bạn đăng tải thêm một thông báo với bạn bè rằng trong thời gian sắp tới bạn sẽ ít sử dụng mạng xã hội hơn, thì khi đó bạn có thể yên tâm rằng mình sẽ được miễn nhiệm trước những lời phàn nàn mà quyết định này có thể mang lại. Chẳng hạn, người phụ nữ mà tôi vừa đề cập ở trên cuối cùng đã quyết định mang đồ ăn tới cho người bạn vừa sinh của mình. Hành động này giúp củng cố mối quan

hệ giữa họ, đồng thời giúp cả hai cảm thấy hạnh phúc hơn so với hàng trăm phản ứng và tương tác nhanh chóng trên mạng xã hội.

Cuối cùng, xin lưu ý rằng việc từ chối sử dụng các biểu tượng và tính năng bình luận trên mạng xã hội để tương tác cũng đồng nghĩa với việc một số người chắc chắn sẽ biến mất khỏi quỹ đạo xã hội của bạn – nói rõ hơn, đó là những người chỉ có mối quan hệ với bạn qua mạng xã hội mà thôi. Tôi có lời khuyên như thế này: Hãy để họ đi. Quan điểm đề cao một số lượng lớn những sự kết nối xã hội mờ nhạt và yếu ớt thực ra chỉ mới xuất hiện trong khoảng một thập niên trở lại đây. Trong suốt chiều dài lịch sử tồn tại của mình, con người đã duy trì được đời sống xã hội phong phú và đầy đủ mà không cần đến khả năng gửi một chút thông tin mỗi tháng đến những người mà chúng ta chỉ quen biết thoáng qua khi còn học phổ thông. Vì vậy, cuộc sống của bạn sẽ không bị ảnh hưởng tiêu cực nếu bạn quay trở lại với trạng thái này. Một học giả nghiên cứu và giảng dạy về mạng xã hội từng giải thích với tôi rằng: “Tôi không cho rằng con người có thể duy trì mối quan hệ với quá nhiều người như vậy.”

Tóm lại, câu hỏi rằng có nên tiếp tục sử dụng mạng xã hội trên cương vị một người theo chủ nghĩa tối giản số hay không, và nếu có thì sử dụng theo những điều khoản và điều kiện nào, là vô cùng phức tạp và phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Nhưng bất kể quyết định cuối

cùng của bạn ra sao, thì vì chất lượng đời sống xã hội của chính bạn, tôi khuyên bạn nên áp dụng một nguyên tắc cơ bản rằng bạn sẽ không còn coi mạng xã hội là một công cụ để duy trì những mối quan hệ chất lượng thấp nữa. Nói một cách đơn giản, đừng nhấn nút phản hồi và đừng bình luận trên mạng xã hội. Sự nghiêm khắc này sẽ tạo ra một sự thay đổi triệt để theo chiều hướng tích cực đối với cách duy trì đời sống xã hội của bạn.

### **CÁCH LÀM: ĐIỀU CHỈNH THÓI QUEN SỬ DỤNG CÔNG CỤ NHẮN TIN**

Một rào cản lớn gây khó dễ cho bạn khi muốn chuyển đời sống xã hội của mình từ trạng thái thiên về sự kết nối sang những cuộc trao đổi chính là thói quen giao tiếp qua tin nhắn, một hình thức giao tiếp hiện đã can thiệp cả vào định nghĩa về tình bạn; tin nhắn có thể được truyền đi thông qua tính năng nhắn tin nhanh SMS, iMessage, Facebook Messenger, hay WhatsApp. Sherry Turkle, người đã và đang nghiên cứu thói quen sử dụng điện thoại ngay từ thời điểm bắt đầu của kỷ nguyên điện thoại di động, mô tả thực tế này như sau:

Điện thoại di động đã tác động và trở thành một phần trong cảm thức sai lầm của chúng ta về nghĩa vụ trong tình bạn... Một người bạn nghĩa là lúc nào cũng phải trong tình trạng “gọi là có” – nghĩa là bạn phải dính chặt lấy chiếc điện thoại của mình,

luôn luôn sẵn sàng tâm thế nghe bạn tâm sự, luôn luôn xuất hiện trong không gian trực tuyến.

Ở cách làm trước, tôi đề xuất bạn ngừng tương tác với bạn bè thông qua những nút “Thích” và tính năng bình luận trên mạng xã hội. Gợi ý này có thể khiến một vài người sửng sốt lúc đầu, nhưng nếu bạn thông báo trước về quyết định của mình, cộng với quyết tâm thay đổi những cú nhấp chuột giá trị thấp đó bằng các cuộc trao đổi giá trị cao hơn, thì sự thay đổi này vẫn sẽ được chấp nhận. Tuy nhiên, đối với nhiều người, việc từ bỏ thế giới tin nhắn văn bản có lẽ sẽ gây ra nhiều xáo trộn hơn nhiều. Tình bạn không đòi hỏi những lượt “thích” trên Facebook, nhưng nếu bạn đang ở dưới một ngưỡng độ tuổi nhất định nào đó, thì dường như tình bạn đòi hỏi việc nhắn tin. Tránh né nghĩa vụ “trực chiến qua điện thoại” theo cách này sẽ bị coi như một sự rời bỏ hàng ngũ – một vấn đề hết sức nghiêm trọng.

Thực trạng này đặt ra một tình thế khó xử. Ở phần trước của chương này, tôi đã lập luận rằng tin nhắn văn bản không đủ mức độ phong phú để thỏa mãn khao khát của bộ não đối với những hoạt động trò chuyện và trao đổi thực thụ. Tuy vậy, càng nhắn tin, bạn càng cho rằng những cuộc trao đổi thực thụ là không cần thiết, và éo le thay, đến khi bạn ở vào một tình huống tương tác trực tiếp trong đời thực, thì điều thôi thúc buộc bạn phải liên tục kiểm tra những hoạt động tương tác khác đang diễn ra trong điện thoại của mình sẽ phá hoại giá trị mà

bạn đang có được ngay trước mắt. Như vậy, ở đây chúng ta đang phải đối mặt với một công nghệ cần thiết trong đời sống xã hội nhưng đồng thời lại làm giảm đi giá trị mà bạn rút ra được từ nó. Vốn là người rất nhạy bén về những sự căng thẳng như thế này, tôi muốn đề xuất một sự thỏa thuận vừa tôn trọng nghĩa vụ “trực chiến” của bạn lại vừa đáp ứng khao khát bản năng trong mỗi con người về cuộc trò chuyện đúng nghĩa: tối giản tin nhắn.



Cách làm này yêu cầu bạn cài đặt điện thoại ở chế độ mặc định Do Not Disturb (không làm phiền). Chẳng hạn, trên cả iPhone và các bị sử dụng hệ điều hành Android, chế độ này sẽ tắt tính năng thông báo khi có tin nhắn gửi đến. Nếu sợ có trường hợp khẩn cấp, bạn có thể dễ dàng điều chỉnh phần cài đặt để chấp nhận thông báo từ những cuộc gọi hoặc tin nhắn của một vài đầu số (ví dụ, từ vợ/chồng, trường học của con...). Bạn cũng có thể lên lịch trình để điện thoại tự động chuyển sang chế độ này trong những khoảng thời gian định trước.

Khi bạn để điện thoại ở chế độ này, các tin nhắn văn bản trở nên giống với email: Nếu muốn xem có ai gửi tin nhắn cho mình hay không, bạn phải bật điện thoại lên và mở ứng dụng tin nhắn ra. Bây giờ bạn có thể lên lịch trình cụ thể cho hoạt động nhắn tin – bạn sẽ có những phiên duyệt tin nhắn trong đó bạn lướt qua một loạt các tin nhắn chưa đọc kể từ lần kiểm tra trước, gửi những tin nhắn phản hồi khi cần, và thậm chí là thực hiện một

vài cuộc trao đổi qua lại *chớp nhoáng* bằng tin nhắn rồi cáo lỗi, nói rằng bạn có việc phải đi rồi tiếp tục bật chế độ Do Not Disturb và tiếp tục các hoạt động khác trong ngày.

Có hai động lực lớn để bạn áp dụng cách làm này. Động lực thứ nhất, nó khiến bạn tập trung hơn vào hiện tại khi bạn đang không nhắn tin. Khi bạn không còn coi những tương tác qua tin nhắn là một cuộc trò chuyện kéo dài liên tục phải thường xuyên để mắt tới, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn khi dồn sự tập trung vào hoạt động đang diễn ra trước mặt mình. Điều này sẽ làm gia tăng giá trị mà bạn nhận được từ những hoạt động tương tác ngoài đời thực. Nó cũng có thể có tác dụng giảm bớt sự lo âu, vì thực ra não bộ của chúng ta không phản ứng tốt trước những tương tác mang tính gián đoạn liên tục (hãy đọc chương trước nói về tầm quan trọng của sự tĩnh lặng).

Động lực thứ hai, nó có thể nâng cấp bản chất các mối quan hệ của bạn. Khi bạn bè và người thân có thể dễ dàng liên hệ và thực hiện những cuộc trao đổi mà thực chất chỉ là những sự kết nối hời hợt qua tin nhắn vào bất kỳ thời điểm nào, thì họ sẽ dễ sinh lòng tự phụ về mối quan hệ với bạn. Những hoạt động tương tác này mang lại vỏ bọc của một sự liên kết gắn bó và gắn gũi (dù rằng trên thực tế, còn lâu chúng mới đạt được tiêu chuẩn này), khiến bạn không có động lực đầu tư thêm thời gian cho những hoạt động gắn kết có ý nghĩa hơn.

Ngược lại, nếu bạn chỉ thỉnh thoảng mới kiểm tra tin nhắn, thì tình hình sẽ thay đổi. Họ vẫn có thể gửi cho bạn những câu hỏi và nhận được phản hồi của bạn trong một khoảng thời gian hợp lý, hoặc gửi cho bạn một lời nhắc và yên tâm rằng bạn sẽ đọc được nó. Nhưng những sự tương tác diễn ra không đồng bộ và chỉ thuần túy mang tính chất hậu cần, tổ chức như thế này sẽ không còn cơ hội khoác lớp vỏ bọc của một cuộc trao đổi thực thụ nữa. Kết quả là, cả hai bạn sẽ càng có thêm động lực để lấp đầy khoảng trống này bằng những hoạt động tương tác có giá trị và chất lượng cao hơn, vì nếu thiếu đi sự đối thoại qua lại, mối quan hệ giữa hai người dường như sẽ trở nên căng thẳng.

Nói cách khác, việc hạn chế khả năng người khác có thể tiếp cận với bạn qua tin nhắn theo một cách rất ngược đời nào đó lại giúp củng cố mối quan hệ của bạn dù rằng những người mà bạn quan tâm không thể lúc nào cũng được bạn trả lời tin nhắn ngay lập tức. Đây là một điểm rất quan trọng, vì nhiều người sợ rằng các mối quan hệ của họ sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực nếu họ hạ thấp vai trò của hình thức kết nối vốn rất hời hợt này. Tôi có thể cam đoan với bạn rằng ngược lại, nó sẽ củng cố bền chặt hơn các mối quan hệ mà bạn quan tâm nhất. Bạn có thể là người duy nhất thực sự *nói chuyện* với họ một cách thường xuyên, thiết lập nên một mối quan hệ sâu sắc hơn, nhiều sắc thái phong phú hơn so với những gì mà các dấu chấm than, câu cảm thán, và biểu tượng cảm xúc có thể mang lại.



Tuy nhiên, việc rút gọn các hoạt động nhắn tin vẫn có thể gây ra rắc rối. Nếu mọi người đã quen với việc có thể thu hút sự chú ý của bạn vào bất kỳ thời điểm nào, khi đó sự vắng mặt của bạn sẽ không khỏi khiến một số người cảm thấy bất ngờ. Nhưng những mối lo ngại này rất dễ hóa giải. Bạn cứ thông báo với những người thân quen của mình rằng bạn chỉ kiểm tra tin nhắn vài lần mỗi ngày, nên nếu họ có gửi tin nhắn thì có thể bạn sẽ không thể đọc ngay, và nếu có việc gấp cần đến bạn, tốt nhất họ hãy gọi điện thẳng cho bạn (ở đây, bạn nên cài đặt chế độ Do Not Disturb trên điện thoại sao cho vẫn chấp nhận thông báo cuộc gọi đến của một số người quan trọng). Thông báo này sẽ giúp làm dịu đi mọi thắc mắc và nghi ngại về việc khó tiếp cận với bạn, đồng thời giúp giải phóng bạn khỏi trách nhiệm liên tục để mắt đến các tin nhắn gửi đến.

Kết luận lại, chúng ta hãy cùng thống nhất với nhau ở một nhận định tương đối hiển nhiên rằng tin nhắn văn bản là một sáng kiến tuyệt vời mang lại sự thuận tiện trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Công nghệ này chỉ trở thành một vấn đề đau đầu khi bạn coi nó là một phương án thay thế hợp lý cho cuộc trao đổi thực sự. Bằng cách cài đặt chế độ Do Not Disturb làm chế độ mặc định cho điện thoại, và lập lịch trình kiểm tra tin nhắn định kỳ – chứ không liên tục túc trực chờ tin nhắn như thể đó là một cuộc trò chuyện kéo dài không bao giờ dứt – bạn vẫn có thể khai thác được những lợi thế chính của công nghệ này trong khi tránh được những hiệu ứng độc hại của nó.

## CÁCH LÀM: DUY TRÌ GIỜ HÀNH CHÍNH CHO CÁC CUỘC TRAO ĐỔI

Trong suốt hơn một thế kỷ, chiếc điện thoại đã mang đến cho chúng ta một phương thức trao đổi chất lượng cao ở khoảng cách xa. Thành tựu đáng kể này đã góp phần làm dịu những khao khát hòa nhập với xã hội trong thời đại hiện nay, khi chúng ta không còn dành cả đời sống trong những bộ tộc gắn kết. Dĩ nhiên, vấn đề với điện thoại là sự bất tiện khi phải *thực hiện cuộc gọi*. Nếu không thể nhìn thấy người mà bạn đang định bắt chuyện, bạn sẽ không biết liệu việc mình chủ động tiếp cận họ có được chào đón hay không. Đến giờ tôi vẫn nhớ như in nỗi lo lắng hồi hộp thuở nhỏ mỗi khi nhắc điện thoại gọi sang nhà bạn, vì tôi không biết người sẽ trả lời ở đầu dây bên kia là ai trong gia đình bạn, và họ sẽ nghĩ gì về sự đường đột này của tôi. Do việc gọi điện có khiếm khuyết như vậy, nên có lẽ chúng ta không lấy làm ngạc nhiên khi các công nghệ giao tiếp dễ dàng hơn xuất hiện – tin nhắn văn bản, email – mọi người dường như hồ hởi bỏ lại sau lưng phương thức trao đổi đã được thời gian kiểm chứng này để chạy theo những mối kết nối có chất lượng thấp hơn. (Sherry Turkle gọi hiệu ứng này là “sợ điện thoại”.)

Thật may mắn, có một cách làm đơn giản giúp bạn tránh được những sự bất tiện này và tạo điều kiện để bạn dễ dàng có được những cuộc trao đổi qua điện thoại phong phú và thường xuyên hơn. Tôi học được mẹo

này từ một nhà lãnh đạo trong một công ty công nghệ ở Thung lũng Silicon; ông đã nghĩ ra một chiến lược hết sức mới mẻ nhằm hỗ trợ cho những hoạt động tương tác chất lượng cao với bạn bè và người thân: Ông thông báo cho họ biết rằng mình lúc nào cũng sẵn sàng trao đổi qua điện thoại vào lúc 5 giờ 30 phút các buổi chiều ngày làm việc trong tuần. Không cần phải lên lịch hẹn hoặc thông báo trước rằng bạn muốn gọi điện cho ông vào thời điểm nào đó – bạn chỉ việc nhắc máy lên và gọi cho ông vào khoảng thời gian đó thôi. Hóa ra 5 giờ 30 phút chiều là thời điểm ông bắt đầu ngồi vào xe để về nhà ở Vùng Vịnh, và đây cũng trùng với giờ cao điểm. Vì muốn tận dụng thời gian tắc đường hằng ngày này, ông đã đặt ra nguyên tắc 5 giờ 30 phút.

Sự đơn giản về mặt hậu cần của hệ thống này đã giúp vị lãnh đạo trên dễ dàng chuyển những sự kết nối tốn thời gian và chất lượng thấp thành những cuộc trao đổi chất lượng cao. Nếu bạn gửi cho ông một câu hỏi tương đối phức tạp, ông có thể phản hồi lại rằng: “Tôi rất quan tâm đến vấn đề đó. Hãy gọi cho tôi vào lúc 5 giờ 30 phút chiều bất kỳ ngày nào.” Tương tự, khi tôi tới San Francisco vài năm trước và muốn lên lịch hẹn gặp, ông đáp lại rằng tôi có thể gọi cho ông vào lúc 5 giờ 30 phút chiều bất kỳ rồi chúng tôi có thể bàn nhau về lịch hẹn. Khi muốn thăm hỏi tình hình một người bạn đã lâu chưa nói chuyện, ông có thể gửi cho họ một tin nhắn nhanh với nội dung: “Tôi rất muốn biết tình hình cuộc sống dạo này của anh ra sao, hãy gọi tôi vào lúc 5 giờ

30 phút chiều ngày nào đó.” Tôi cho rằng bạn bè thân thiết và gia đình ông từ lâu đã thuộc nằm lòng nguyên tắc 5 giờ 30 phút chiều này, và có lẽ họ cảm thấy thoải mái khi ngẫu hứng nhắc điện thoại lên gọi cho ông vào giờ đó hơn là gọi cho bất kỳ ai khác, bởi họ biết rằng lúc đó ông luôn rảnh rỗi và sẵn sàng nhận cuộc gọi của họ.

Vị lãnh đạo này có đời sống xã hội mãn nguyện hơn so với hầu hết những người khác mà tôi biết, dù rằng ông làm việc trong lĩnh vực khởi nghiệp công nghệ đầy khó khăn và công việc luôn chiếm rất nhiều thời gian. Ông đã vạch ra được một lịch trình thiên tài, giúp loại bỏ được phần lớn những hoạt động bên lề để tạo nên các cuộc trao đổi, cho phép ông dễ dàng đáp ứng được nhu cầu giao tiếp phong phú của con người. Hẳn đến giờ bạn cũng đã hiểu vì sao tôi lại muốn gợi ý bạn nên áp dụng cách làm của ông.



Cách làm này gợi ý rằng bạn nên làm theo cách của vị lãnh đạo mà tôi vừa nhắc đến ở trên: Hãy lập ra phiên bản *giờ hành chính cho các cuộc trao đổi* của bạn. Hãy dành ra những khoảng thời gian cố định vào các ngày cố định trong đó bạn luôn luôn sẵn sàng cho các cuộc trao đổi. Tùy thuộc vào địa điểm bạn đang ở trong khoảng thời gian này, các cuộc trao đổi đó có thể chỉ được thực hiện qua điện thoại hoặc qua các cuộc gặp gỡ trực tiếp. Sau khi đã đặt ra giờ hành chính riêng cho những cuộc trao đổi, hãy thông báo cho những người mà bạn

quan tâm. Khi có người thực hiện một cuộc kết nối chất lượng thấp (ví dụ, gửi tin nhắn để trao đổi hay gọi bạn trên mạng xã hội), hãy yêu cầu họ gọi hoặc gặp bạn trong giờ hành chính mà bạn đã đặt ra vào thời điểm thích hợp với họ. Tương tự, sau khi đã thiết lập được khung giờ hành chính trên, bạn có thể dễ dàng chủ động tiếp cận với người thân quen và mời họ nói chuyện với mình vào khung giờ đó khi họ thu xếp được thời gian.

Tôi đã chứng kiến một vài biến thể của cách làm này phát huy hiệu quả khá tốt. Tận dụng thời gian di chuyển trên đường để thực hiện các cuộc trao đổi qua điện thoại, như cách làm của vị lãnh đạo mà tôi đã kể trên, là một ý tưởng hay nếu bạn có lịch trình đi lại ổn định. Cách làm này còn giúp bạn biến một khoảng thời gian lẽ ra bị bỏ phí trong ngày trở thành một hoạt động có ý nghĩa. Giờ mở cửa của các cửa hàng cà phê cũng là một khung giờ hành chính phổ biến cho các cuộc trao đổi. Trong biến thể này, bạn chọn ra một khoảng thời gian cố định nào đó trong tuần để tới một quán cà phê mà bạn yêu thích rồi tìm một chỗ ngồi thích hợp với một tờ báo hoặc một cuốn sách. Tuy nhiên, ở đây đọc sách báo chỉ là hoạt động dự phòng. Hãy thông báo với những người quen thân rằng bao giờ bạn cũng có mặt ở quán cà phê đó vào khung giờ này, và bạn hy vọng sẽ sớm tạo được một nhóm những người luân phiên đến đây trò chuyện với bạn. Lần đầu tiên tôi được chứng kiến người ta áp dụng chiến lược này là trong một quán cà phê ở thị trấn quê nhà. Có một nhóm nhỏ gồm một

vài người trẻ cuối trung niên, họ thường tới một quán cà phê quen vào các buổi sáng thứ Bảy, và dần dần họ kéo thêm nhiều bạn bè nữa cùng đến đó để giao lưu và trò chuyện trong suốt các ngày thứ Bảy. Mượn cách làm quen thuộc trong nền văn hóa Anh, bạn cũng có thể nghĩ đến chuyện lập giờ hành chính như thế này với tần suất một lần một tuần vào giờ giảm giá ở quán bar ưa thích của mình.

Tôi cũng từng thấy nhiều người thực hiện các cuộc đi bộ hằng ngày với mục đích này. Steve Jobs nổi tiếng với những cuộc tản bộ dài quanh nơi ông sống ở Thung lũng Silicon rợp bóng cây che. Nếu bạn thuộc nhóm những người bạn thân thiết của ông, có thể bạn sẽ được ông rủ đi dạo cùng và chắc chắn sẽ có một cuộc trao đổi rất sôi nổi. Nghe có chút gì đó trở trêu, nhưng nhà phát minh của chiếc iPhone lại không phải người thích duy trì những mối quan hệ quan trọng thông qua các công cụ số.

Trên cương vị một giảng viên, tôi đã biến khung giờ hành chính của mình thành một điều có ý nghĩa rộng hơn. Trong chuyên ngành của tôi, các giảng viên phải dành ra một khoảng thời gian nhất định trong tuần ở văn phòng để sinh viên trong lớp ghé qua hỏi bài hoặc có thắc mắc gì đó cần giải đáp. Khi mới bước chân vào nghề giảng dạy ở Đại học Georgetown, tôi nhận ra rằng những buổi trao đổi này mang lại nhiều giá trị lớn lao chứ không đơn thuần chỉ dừng lại ở những sự tương tác

qua lại với sinh viên. Bây giờ tôi cố gắng kéo dài thời lượng cho khung giờ hành chính này để có thể mở cửa chào đón tất cả các sinh viên ở Georgetown. Khi có sinh viên gửi email để hỏi một vấn đề gì đó, hay xin lời khuyên, hoặc chia sẻ những trải nghiệm của bản thân các em về cuốn sách nào đó mà tôi viết, tôi đều nói khung giờ hành chính thường lệ của mình và khuyến khích: “Hãy ghé văn phòng hoặc gọi điện cho thầy vào bất kỳ lúc nào trong khung giờ này.” Và các em đã làm như vậy. Kết quả là, hiện nay tôi có sự kết nối với các sinh viên trong trường tốt hơn nhiều so với cách làm thông thường là cố gắng thu xếp một cuộc hẹn tùy ý nếu sinh viên có yêu cầu.

Chiến lược giờ hành chính cho hoạt động trao đổi phát huy hiệu quả tốt giúp bạn cải thiện đời sống xã hội của mình vì nó khắc phục được một rào cản lớn đối với việc hòa đồng với xã hội: mối lo ngại rằng những cuộc gọi đường đột có thể gây phiền toái cho người khác. Con người ai cũng khao khát có được những cuộc trao đổi chân thành và thực thụ, nhưng rào cản này thường là quá lớn nên đã chặn đứng khao khát đó. Nếu có thể loại bỏ được nó bằng cách áp dụng khung giờ hành chính cho các cuộc trao đổi, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy trong một tuần học tập và làm việc bận rộn, bạn vẫn có thể dành được thời gian cho những hoạt động tương tác có giá trị cao này.





## LẤY LẠI SỰ THƯ GIÃN ĐÃ MẤT

### SỰ THƯ GIÃN VÀ MỘT CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP

Trong cuốn sách *Nicomachean Ethics* (tạm dịch: Đạo đức học) viết từ thế kỷ thứ 4 trước Công nguyên, Aristotle đã đặt ra một câu hỏi mà tính thời sự của nó còn nguyên vẹn đến ngày nay: Làm sao chúng ta có thể sống một cuộc sống tốt đẹp? Cuốn sách dàn đều câu trả lời cho câu hỏi này qua mười phần. Chín phần đầu chủ yếu tập trung vào cái mà Aristotle gọi là “đức hạnh thực tế”, chẳng hạn thực hiện đầy đủ các bổn phận của mình, hay hành động công minh khi đối mặt với tình huống bất công và hành động can đảm khi đối mặt với hiểm nguy. Nhưng rồi, tới phần mười và cũng là phần cuối cùng của cuốn sách, Aristotle không bàn đến những đức hạnh ít nhiều mang màu sắc anh hùng này nữa mà đột ngột thay đổi lập luận của mình. Ông đưa ra kết luận:

“Cuộc sống tốt nhất và dễ chịu nhất là cuộc sống của người trí thức. Đây cũng là cuộc sống hạnh phúc viên mãn nhất.”

Theo giải thích của Aristotle, cuộc sống thấm đẫm luồng suy tư sâu sắc mang lại hạnh phúc vì sự chiêm nghiệm là một “hoạt động được trân trọng bởi giá trị tự thân của nó... lợi ích duy nhất mà bạn rút ra được từ sự chiêm nghiệm là chính bản thân sự chiêm nghiệm.” Trong nhận định bất ngờ này, có lẽ là lần đầu tiên trong lịch sử triết học thế giới theo những tài liệu còn lưu giữ được, Aristotle đã chỉ ra một ý tưởng sẽ còn tồn tại kéo dài suốt một nghìn năm sau đó và vẫn tiếp tục tìm được tiếng nói chung với sự hiểu biết của chúng ta ngày nay về bản chất con người: Một cuộc sống tốt đẹp đòi hỏi những hoạt động không phục vụ bất kỳ mục đích nào khác ngoài sự hài lòng và mãn nguyện mà bản thân hoạt động đó tạo ra.

Theo cách mở rộng vấn đề của nhà triết học Kieran Setiya thuộc Viện Công nghệ Massachusetts trong bài viết diễn giải của ông về cuốn *Ethics* trên của Aristotle, thì nếu cuộc sống của bạn chỉ bao gồm những hành động mà giá trị của chúng “phụ thuộc vào sự tồn tại của các vấn đề, khó khăn, nhu cầu, mà các hoạt động này nhằm mục tiêu giải quyết,” thì bạn sẽ dễ trở thành mục tiêu của chứng tuyệt vọng hiện sinh, một vấn đề nảy sinh khi bạn phải đối mặt với một câu hỏi không thể tránh được: *Phải chăng tất cả cuộc sống chỉ có thế này?* Theo Setiya, một giải pháp để khắc phục tình trạng khủng

hoảng này là hãy làm theo gương của Aristotle và có những hoạt động có thể mang lại cho bạn một “nguồn vui xuất phát từ bên trong.”

Trong chương này, tôi gọi những hoạt động mang lại niềm vui như thế là *sự thư giãn chất lượng cao*. Sở dĩ ở đây tôi nhắc lại cho bạn nhớ về tầm quan trọng của chúng đối với công cuộc kiến tạo nên một cuộc sống tốt đẹp – một ý tưởng có niên đại từ hơn 2.000 năm trước – là vì tôi đã đi đến chỗ tin tưởng rằng để có thể khắc phục thành công những vấn đề của thế giới số hiện đại của chúng ta, bạn vừa phải hiểu lại vừa phải triển khai thực hiện được những kiến giải cốt lõi của thứ tri thức cổ đại này.



Để giải thích cho mối liên hệ giữa sự thư giãn chất lượng cao và chủ nghĩa tối giản số, thiết nghĩ trước tiên chúng ta nên nhấn mạnh đến một hiện tượng khác có liên quan. Những người có tìm hiểu về sự giao thoa giữa công nghệ và nền văn hóa có lẽ đều đọc nhiều về một mảng báo chí tuy nhỏ nhưng thu hút được nhiều độc giả, trong đó các tác giả thường viết bài mô tả lại trải nghiệm của mình khi họ tạm ngừng sử dụng các công nghệ hiện đại một thời gian. Hầu như những con người dừng cảm này bao giờ cũng nói cùng một giọng, họ kết luận rằng sự ngắt kết nối đó tạo ra những màn tra tấn cảm xúc. Chẳng hạn, dưới đây là phần mô tả của nhà phê bình xã hội Michael Harris về việc ông dành một

tuần sống trong một túp lều cũ mà không có internet và cũng không sử dụng các dịch vụ viễn thông của mạng di động:

Tối cuối ngày thứ hai... nổi nhớ mọi người cồn cào ruột gan. Tôi nhớ chiếc giường và ti-vi của mình, Kenny, và Google đáng mến. Tôi cứ nhìn chằm chằm trong vô vọng vào biển cả, một thứ kim loại lỏng lấp lánh; cứ sau mỗi 10 phút, trong tôi lại xuất hiện ý định chuyển kênh. Nhưng đó không phải là chiếc ti-vi, những con sóng cứ từng chập nối đuôi nhau tấp vào bờ. Một sự tra tấn.

Cảm giác tuyệt vọng này thường được mô tả theo cách dùng từ về chứng nghiện, theo đó có thể coi đây là các triệu chứng cai thuốc mà người nghiện thường gặp phải trong quá trình cai nghiện. (“Tôi vẫn nhớ rằng trước đó tôi đã được cảnh báo rằng chuyện này sẽ không dễ dàng gì, rằng sẽ xuất hiện các triệu chứng cai thuốc,” Harris viết về trải nghiệm của mình ở túp lều.) Nhưng lối diễn giải này có vấn đề. Như chúng ta đã cùng bàn đến ở phần 1 của cuốn sách này, nên coi những yếu tố tâm lý khiến chúng ta phải liên tục sử dụng công nghệ là những chứng nghiện hành vi hiện đại – theo đó chúng có thể khiến cho công nghệ trở nên vô cùng hấp dẫn và lôi cuốn khi chúng xuất hiện trước mặt bạn, nhưng hệ quả mà chúng gây ra không nghiêm trọng như các chứng phụ thuộc vào thuốc. Điều này giải thích vì sao cảm giác tuyệt vọng này lại thường được mô tả là mang tính khuếch tán và trừu tượng hơn so với những cơn

thèm thuốc mạnh mẽ và cụ thể mà một người nghiện chất kích thích thường cảm thấy khi trải qua quá trình cai thuốc điển hình.

Thực ra Harris không thực sự nhớ một hoạt động cụ thể nào trong thế giới trực tuyến (giống như một người nghiện thuốc thèm hút thuốc), mà anh chỉ cảm thấy không thoải mái khi không được truy cập vào không gian đó nói chung. Sự khác biệt ở đây là rất vi tế, nhưng nó lại đóng vai trò vô cùng quan trọng để chúng ta có thể hiểu được sự kết nối có hiệu quả giữa Aristotle và chủ nghĩa tối giản số. Càng nghiên cứu về chủ đề này, tôi càng nhận thấy rõ rằng những yếu tố gây phân tâm và có chất lượng thấp trong không gian số đóng một vai trò quan trọng hơn nhiều trong cuộc sống của mọi người so với hình dung của họ. Trong những năm gần đây, khi ranh giới giữa công việc và cuộc sống đan xen vào nhau, công việc ngày càng đòi hỏi nhiều hơn, và các truyền thống trong cộng đồng suy thoái dần, thì ngày càng nhiều người không xây dựng được một cuộc sống thư giãn có chất lượng cao mà Aristotle đã xác định là đóng vai trò thiết yếu đối với sự hạnh phúc của con người. Điều này sẽ để lại một khoảng trống có thể tiệm cận ngưỡng không thể chịu đựng nổi nếu như chúng ta buộc phải đối mặt với nó, *nhưng* có thể bị bỏ qua với sự hậu thuẫn của những âm thanh ồn ào trong không gian số. Bây giờ rất dễ lấp đầy những lỗ hổng giữa công việc và nhiệm vụ chăm sóc gia đình và ngủ nghỉ bằng cách lôi điện thoại thông minh hay máy tính bảng ra, rồi tự

làm mình mù mịt đầu óc vì những thao tác gõ bàn phím hoặc lướt màn hình. Dựng lên những rào cản để không phải đối mặt với sự tồn tại của chính mình không phải ý tưởng gì mới mẻ – trước khi YouTube xuất hiện chúng ta từng có (và hiện vẫn có) các thú tiêu khiển như ti-vi và rượu để trốn tránh những câu hỏi sâu sắc hơn về kiếp nhân sinh – nhưng những công nghệ tiên tiến của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý của thế kỷ 21 đặc biệt rất hữu dụng ở nhiệm vụ này.

Nói cách khác, Harris cảm thấy không thoải mái với cuộc sống trong túp lều không phải vì ông nhớ đến cơn bão một thói quen cụ thể nào đó trong thế giới số, mà bởi ông không biết phải làm gì với bản thân khi không còn được tiếp xúc với thế giới của những màn hình có kết nối internet.

Nếu muốn áp dụng thành công chủ nghĩa tối giản số, bạn không thể bỏ qua thực tế này. Nếu vội vã bắt tay vào loại bỏ những yếu tố gây phân tâm có giá trị thấp trong không gian số ra khỏi cuộc sống của bạn *trước khi* bạn lấp đầy được những lỗ hổng mà chúng đang giúp bạn bỏ qua, thì may mắn lắm là bạn sẽ cảm thấy không thoải mái một cách không cần thiết và tệ nhất là bạn sẽ thất bại thảm hại. Vì vậy, những người theo chủ nghĩa tối giản số thành công nhất thường bắt đầu quá trình thay đổi bằng cách đổi mới những thói quen của mình trong thời gian rảnh rỗi – tức là xây dựng một bầu không khí thư giãn có chất lượng cao trước khi tính

đến chuyện loại bỏ những thói quen sử dụng công cụ số. Thực ra, nhiều người tối giản sẽ trải qua một hiện tượng trong đó những thói quen số mà trước đây họ cho là không thể thiếu trong lịch trình hàng ngày của mình đột nhiên trở thành nhỏ nhất khi họ ngày càng chú ý hơn đến những việc họ làm khi có thời gian. Khi lỗ hổng đó được lấp đầy, bạn sẽ không cần đến những yếu tố gây phân tâm để giúp bạn tránh được lỗ hổng đó.

Dựa vào những quan sát trên, mục tiêu của chương này nhằm giúp bạn xây dựng được sự thư giãn có chất lượng cao trong cuộc sống của mình. Mỗi phần trong ba phần sau đây sẽ khám phá về một bài học khác nhau về những thuộc tính xác định nên các hoạt động giải trí hiệu quả nhất. Tiếp đến là phần bàn luận về vai trò có phần nghịch lý của công nghệ mới trong các hoạt động này, và sau đó là phần gợi ý về một số các cách làm hiệu quả có thể giúp bạn bắt tay vào quá trình xây dựng các hoạt động có chất lượng cao này.

## NGUYỄN TẮC BENNETT

Một xuất phát điểm hữu ích để bắt tay vào quá trình khám phá những hoạt động giải trí chất lượng cao là trong cộng đồng FI. Đối với những người chưa quen với trào lưu này, xin giải thích ngắn gọn FI là từ viết tắt đại diện cho cụm từ *financial independence* (độc lập về tài chính) – đây là khái niệm chỉ một trạng thái tài chính trong đó các tài sản mà bạn sở hữu mang lại nguồn thu

nhập đủ giúp bạn trang trải các khoản chi phí sinh hoạt của mình. Nhiều người cho rằng FI là một mục tiêu mà bạn sẽ đạt được vào độ tuổi về hưu, hoặc có lẽ sau khi bạn nhận được một khoản thừa kế lớn, nhưng trong vài năm trở lại đây, internet đã mở đường cho sự ra đời của một cộng đồng FI mới, chủ yếu bao gồm những người trẻ đang mong muốn tìm những con đường tắt để đi tới đích tự do về tài chính này thông qua việc thực hiện lối sống cực kỳ tiết kiệm.

Hầu hết sự chú ý của phong trào FI 2.0 đều tập trung vào những kiến giải tài chính cơ bản của nó<sup>1</sup>, nhưng những chi tiết này không liên quan đến các mục tiêu của chúng ta trong cuốn sách này. Điều quan trọng ở đây là những người trẻ sớm đạt được trạng thái độc

---

<sup>1</sup> Đối với các bạn đọc có quan tâm tới nội dung này, tôi xin giới thiệu ngắn gọn như sau. Kiến giải trọng tâm của phong trào FI 2.0 nằm ở chỗ, nếu có thể cắt giảm triệt để các khoản chi phí sinh hoạt, bạn sẽ đạt được hai lợi ích lớn: (1) bạn có thể tiết kiệm tiền với tốc độ nhanh hơn nhiều (tỉ lệ tiết kiệm phổ biến là 50-70% thu nhập), và (2) bạn không phải tiết kiệm nhiều để có sự độc lập về tài chính, bởi vì các khoản chi phí sinh hoạt của bạn đã được cắt giảm tới mức thấp hơn. Chẳng hạn, nếu bạn chỉ cần một khoản thu nhập 30.000 đô-la để có thể sống một cách thoải mái, thì khi đó chỉ cần bạn tiết kiệm được một khoản 750.000 đô-la để đưa vào một quỹ đầu tư cũng đủ để bạn trang trải các khoản chi phí này trong vài chục năm (số liệu đã được điều chỉnh theo tỉ lệ lạm phát). Bây giờ, hãy hình dung về một cặp vợ chồng trẻ có hai nguồn thu nhập khá tốt, mỗi năm mang về 100.000 đô-la. Do họ chỉ cần 30.000 đô-la mỗi năm để trang trải các loại chi phí sinh hoạt, nên họ có thể tiết kiệm được 70.000 đô-la mỗi năm. Giả sử tỉ lệ tăng thu nhập bình quân hằng năm là 5-6%, như vậy họ sẽ đạt được mục tiêu của mình trong vòng 8-9 năm. Nếu bạn bắt đầu hành trình này từ những năm 20 tuổi, thì bạn sẽ đạt được tình trạng độc lập về tài chính vào cuối độ tuổi 30. Một cách tự nhiên, phần lớn các công trình viết về phong trào FI 2.0 này đều tập trung quanh lập luận rằng mức độ tiết kiệm cần thiết mà lối sống này đòi hỏi không quá khắc nghiệt như hình dung ban đầu của mọi người. (TG)



lập về tài chính này đã mang lại những trường hợp nghiên cứu điển hình đặc biệt tốt giúp chúng ta khám phá được các hoạt động thư giãn chất lượng cao. Có hai lý do cho nhận định này. Thứ nhất, và có lẽ cũng là điều hiển nhiên nhất, khi đạt được tình trạng FI, đột nhiên bạn sẽ có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn so với người bình thường. Lý do thứ hai là quyết định táo bạo theo đuổi FI ở độ tuổi còn rất trẻ, thường dẫn đến những quyết định mang tính triệt để về lối sống, thường dành cho những cá nhân vốn đã có ý thức khác thường về lối sống chủ động. Sự kết hợp giữa hai đặc điểm (1) thời gian rảnh rỗi rất nhiều và (2) quyết tâm sống có chủ ý đã khiến nhóm này trở thành một nguồn kiến giải lý tưởng về các hoạt động giải trí có hiệu quả.

Chúng ta hãy bắt đầu công cuộc tìm kiếm kiến giải này bằng cách tìm hiểu về các thói quen của vị lãnh tụ phi chính thức của phong trào FI 2.0: đó là cựu kỹ sư Pete Adeney, anh đã đạt được trạng thái độc lập về tài chính khi mới vừa bước qua độ tuổi 30 và hiện đang viết blog chia sẻ về cuộc sống của mình với biệt danh có phần tự trào, Ngài Tiên Rìa mép. Khi đã đạt được trạng thái độc lập về tài chính, Pete không tiêu khiển qua ngày bằng những loại hình hoạt động giải trí thụ động mà chúng ta thấy giới trẻ thường áp dụng – chẳng hạn, chơi trò chơi video, xem thể thao, lướt web, những buổi tối la cà ở các quán bar... – thay vào đó, anh tận dụng sự tự do này để trở nên chủ động và hoạt bát hơn nữa.

Pete không mua ti-vi và cũng không đăng ký các dịch vụ truyền hình của Netflix hay Hulu. Thi thoảng anh cũng thuê phim về xem trên Google Play, nhưng chủ yếu gia đình anh không sử dụng màn hình để giải khuây. Anh dành phần lớn thời gian của mình để theo đuổi các dự án. Thường là các dự án diễn ra ngoài trời. Dưới đây là lời giải thích từ chính Pete về triết lý giải trí của mình trên blog:

Tôi không bao giờ có thể hiểu được niềm vui khi ngồi nhìn người khác chơi thể thao, không thể chịu nổi những điểm hấp dẫn khách du lịch, không ngồi trên bãi biển trừ khi cần phải xây một tòa lâu đài cát thật to, và tôi cũng không quan tâm xem những người nổi tiếng và các chính trị gia đang làm gì... Thay vào đó, tôi chỉ cảm thấy mãn nguyện khi đích thân mình đứng ra làm điều gì đó. Có lẽ lời mô tả phù hợp hơn sẽ là tôi thích giải quyết các vấn đề và đưa ra những sự cải thiện.

Trong vài năm trở lại đây, Pete đã cải tạo lại nhà riêng, anh xây một phòng ngoài độc lập ở sân để dùng làm văn phòng làm việc kiêm studio âm nhạc. Khi các dự án này đã hoàn thành, do vẫn háo hức muốn tìm hiểu và mày mò thêm, anh đã mua một tòa nhà cũ ở con phố chính trong thị trấn quê nhà Longmont, Colorado. Hiện anh đang cải tạo nó thành *Trụ sở Quốc tế của Ngài Tiền Ria mép*. Vẫn chưa rõ chính xác anh định làm gì với tòa nhà đó sau khi nó hoàn thiện – nhưng mục đích sau cùng không thực sự quan trọng; dường như anh đầu

tư vào nó chủ yếu là vì dự án này. Như Pete đã tóm tắt triết lý thư giãn của mình: “Nếu bạn để tôi một mình trong một ngày, tôi sẽ có một khoảng thời gian vui vẻ với nhiều hoạt động như làm mộc, nâng tạ, viết lách, nghịch ngợm nhạc cụ trong studio, lập danh sách các việc cần làm rồi bắt tay vào thực hiện chúng.”

Chúng ta có thể thấy sự cam kết hành động tương tự trong lối sống của Liz Thames, người cũng đạt được sự độc lập về tài chính khi vừa mới bước qua tuổi 30 và cô viết blog chia sẻ về cuộc sống của mình trên website Frugalwoods được rất nhiều người ưa chuộng. Sau khi đạt được trạng thái FI, Liz và chồng cô là Nate đã đưa niềm vui hoạt động của họ lên một thái cực mới – họ rời bỏ căn nhà ở vùng Cambridge, Massachusetts nhận nhip và chuyển tới một nông trại rộng 267.000 mét vuông nằm ở sườn một ngọn núi nhỏ ở vùng quê Vermont.

Khi tôi hỏi Liz về quyết định này, cô tâm sự với tôi rằng việc chuyển tới một nông trại rộng như thế không phải một lựa chọn đơn giản. Chẳng hạn, lối vào nhà lát sỏi dài của họ đòi hỏi phải có sự chăm sóc liên tục. Nếu một cái cây bị gãy, họ phải cưa và di chuyển nó ra chỗ khác, “dù rằng nó ở bên ngoài kia”. Nếu trời đổ tuyết, họ phải thường xuyên cào tuyết, nếu không tuyết rơi chất đống lại sẽ khó lái xe, họ có thể bị mắc kẹt ngay trong chính ngôi nhà của mình – mà chuyện này thì không hay ho chút nào, vì người hàng xóm gần nhất cũng cách

họ cả một chặng đường lái xe và họ cũng không sử dụng điện thoại di động để có thể thông báo cho hàng xóm biết rằng họ đang cần sự giúp đỡ.

Liz và Nate sưởi ấm nhà bằng các loại củ họ tích trữ ở nông trại, và điều này cũng đòi hỏi một chút nỗ lực. “Chúng tôi dành cả mùa hè để thu gom củ,” Liz cho tôi biết. “Chúng tôi phải vào rừng, tìm cây để cưa xuống, rồi xếp củ mang về, chẻ nhỏ ra, chất lại thành đống, rồi lúc đưa củ vào lò để đốt cũng phải cẩn thận.” Và hóa ra nếu bạn muốn thưởng thức hình ảnh những cánh đồng rì rào xung quanh nhà, “bạn sẽ phải gặt... rất nhiều.”



Pete và Liz đều nhấn mạnh đến một quan sát có lẽ rất đáng ngạc nhiên: Khi các cá nhân trong cộng đồng FI có lượng thời gian rảnh rỗi lớn, họ thường tình nguyện tham gia vào các hoạt động đòi hỏi những nỗ lực lớn. Thiên hướng hành động này thay vì những ý tưởng thư giãn truyền thống có thể khiến một số người cảm thấy là nặng nhọc không cần thiết, nhưng lại vô cùng hợp lý đối với những người như Pete và Liz.

Về phần mình, Pete nêu ra ba lý do để giải thích cho cuộc sống nhiều hoạt động của mình: không tốn kém quá nhiều tiền, tạo cơ hội để vận động thể chất, và tốt cho sức khỏe tâm thần của anh (“Đối với tôi, không hoạt động dẫn đến sự nhàm chán,” anh chia sẻ). Liz cũng đưa ra những lý do tương tự để giải thích cho quyết

định chấp nhận những thách thức của một cuộc sống ở vùng quê. Cô đặt một cái tên khác cho những hoạt động này – “những thú vui lành mạnh” – và nhấn mạnh rằng những hoạt động trông có vẻ như công việc thực ra lại mang đến rất nhiều lợi ích lớn nhỏ khác nhau.

Chẳng hạn, chúng ta thử nhìn vào những nỗ lực mà họ phải bỏ ra để dọn đường đi trên nông trại nhiều cây cối của họ. Liz chia sẻ với tôi: “Ở nông trại này, nếu muốn đi lại, chúng tôi phải dọn quang đường, vì vậy chúng tôi phải mang cửa ra để đốn cây, nhổ các khóm cây mọc um tùm.” Đường như đây là một công việc nặng nhọc, nhưng nó mang lại một số giá trị khác nhau. Liz giải thích: “Hoạt động này giúp giải phóng tâm trí, vì nó rất khác biệt so với khi ngồi làm việc bên một chiếc máy tính. Nó cũng đòi hỏi những kỹ năng giải quyết vấn đề, nhưng theo một cách khác.” Ngoài ra, nó cũng tạo cơ hội để bạn rèn luyện thể chất, và đòi hỏi bạn phải học hỏi các kỹ năng mới. “Học cách sử dụng cửa máy không phải chuyện dễ dàng,” Liz cho tôi biết. Cuối cùng, đó là cảm giác hài lòng khi bạn được đi trên con đường mà tự tay bạn đã dọn dẹp quang đãng. Liz cho hay, một nhiệm vụ tưởng chừng hết sức tẻ nhạt là dọn đường bồng chóc mang lại phần thưởng tốt đẹp hơn nhiều so với hành động lướt mạng xã hội vốn dĩ rất thụ động.

Dĩ nhiên, cộng đồng FI không phải những người đầu tiên phát hiện ra giá trị nội tại trong sự thư giãn năng động. Vào mùa xuân năm 1899, Theodore Roosevelt

đã phát biểu trước Câu lạc bộ Hamilton ở Chicago như sau: “Tôi không muốn rao giảng về sự nhàn nhã đáng khinh bỉ, mà muốn rao giảng về một cuộc sống năng động.” Roosevelt đã thực hiện chính xác những điều mà ông nói. Trên cương vị tổng thống nước Mỹ, Roosevelt thường xuyên chơi quyền anh (cho đến khi một cú đấm mạnh đã làm hỏng võng mạc mắt trái của ông), tập nhu thuật, bơi trên sông Potomac, và đọc với tốc độ một cuốn sách mỗi ngày. Ông không phải tuýp người thích ngồi yên và thư giãn.

Một thập niên sau, Arnold Bennett cũng bàn đến chủ đề thư giãn năng động trong cuốn sách ngắn nhưng có ảnh hưởng lớn của mình mang tên *How to Live on 24 Hours a Day* (tạm dịch: Cách sống 24 giờ mỗi ngày). Trong cuốn sách này, Bennett chỉ ra rằng một nhân viên văn phòng bình thường thuộc tầng lớp trung lưu ở London dành 8 giờ mỗi ngày để làm việc sẽ còn lại 16 giờ để theo đuổi các hoạt động khác. Bennett cho rằng ngoài 8 giờ ngủ, 8 giờ còn lại có thể dành cho các hoạt động thư giãn tuy mang tính đòi hỏi cao nhưng lại góp phần làm phong phú thêm cho đời sống, thế nhưng 8 giờ vàng ngọc đó lại thường bị lãng phí vào những trò tiêu khiển vật vãnh chỉ để giết thời gian như hút thuốc, làm việc vặt, mân mê chiếc đàn piano (nhưng không biết chơi đàn đúng nghĩa), và thậm chí là để “làm vài cốc rượu”. Ông chỉ ra rằng sau một buổi tối chỉ gồm toàn những hoạt động nhằm chán vô thức như vậy (đây là từ đồng nghĩa trong thời Victoria với hoạt động nghịch

iPad ngày nay), bạn sẽ lên giường đi ngủ với thân xác mệt mỏi, những giờ rảnh rỗi vàng ngọc mà Chúa đã ban cho bạn đã “biến mất không để lại dấu vết gì.”

Bennett cho rằng thay vào đó, hãy dành khoảng thời gian này cho những hoạt động thư giãn đòi hỏi nhiều nỗ lực nhưng lành mạnh. Vốn là một nhà tư sản Anh sống ở đầu thế kỷ 20, đề xuất những hoạt động tập trung xoay quanh việc đọc các tác phẩm khó và tự chiêm nghiệm nghiêm túc về bản thân. Bennett phản đối những cuốn tiểu thuyết bởi chúng “không yêu cầu phải vận dụng trí não”. Theo tính toán của Bennett, một hoạt động thư giãn tốt cần phải đòi hỏi một chút “động não” (chẳng hạn đọc những tác phẩm thơ khó đọc). Ông cũng bỏ qua khả năng rằng một phần nào đó trong khoảng thời gian rảnh rỗi này có thể bị những công việc như chăm sóc con cái hay làm việc nhà choán chỗ, bởi khi đó ông chỉ viết dành cho nam giới, những người thuộc tầng lớp trung lưu của Anh vào đầu thế kỷ 20 vốn không bao giờ phải bận tâm đến những chuyện đó.

Sở dĩ tôi trình bày tất cả những chi tiết trên vì để phù hợp với các mục đích của chúng ta ở thế kỷ 21, chúng ta có thể bỏ qua những hoạt động cụ thể mà Bennett gợi ý. Điều khiến tôi quan tâm là một lập luận vượt thời gian của Bennett, trong đó ông phản đối lại quan điểm rằng những hoạt động đòi hỏi vận động mà ông liệt kê ra là quá khó khăn và không thể coi là hoạt động thư giãn được:

Cái gì kia? Ý bạn là việc bạn dồn hết công sức cho 16 giờ rảnh rỗi kia sẽ làm giảm đi giá trị của 8 giờ làm việc sao? Không phải vậy đâu. Ngược lại, nó chắc chắn sẽ làm gia tăng giá trị cho 8 giờ làm việc. Một trong những điều quan trọng mà những người như tôi phải học được là năng lực trí tuệ của chúng ta có khả năng vận động liên tục; nó không cần đến sự nghỉ ngơi như tay hay chân. Tất cả những gì nó muốn là sự thay đổi – chứ không phải sự nghỉ ngơi, ngoại trừ những lúc ngủ.

Lập luận này đi ngược lại với trực giác của chúng ta. Bennett muốn nhấn nhủ tới chúng ta rằng việc đổ thêm công sức vào các hoạt động nghỉ ngơi và giải trí cuối cùng lại giúp chúng ta trở nên năng động hơn. Về cơ bản, ông đang thực hiện một phiên bản khác trong một phương châm truyền thống của giới doanh nhân: “Bạn phải tiêu tiền thì mới kiếm được tiền” để vận dụng vào ngôn ngữ liên quan đến sức sống cá nhân.

Do chưa tìm được ngôn từ phù hợp, nên tạm thời ở đây chúng ta có thể gọi ý tưởng này là *Nguyên tắc Bennett*. Nguyên tắc này tạo ra một nền tảng hợp lý cho một cuộc sống thư giãn chủ động mà chúng ta đã bàn đến ở phần này. Pete Adeney, Liz Thames, và Theodore Roosevelt, tất cả đều đưa ra những lập luận cụ thể để giải thích cho việc họ lựa chọn hình thức thư giãn nặng nhọc như vậy, nhưng tất cả các lập luận này đều dựa trên một nguyên tắc chung rằng giá trị mà bạn nhận được từ một hoạt động thường có tỉ lệ tương ứng với



công sức mà bạn đã bỏ ra. Chúng ta có thể tự nhủ với bản thân rằng sau một ngày làm việc căng thẳng ở văn phòng, thì không phần thưởng nào lớn hơn một buổi tối hoàn toàn vắng bóng những kế hoạch hay cam kết. Nhưng rồi sau vài giờ thụ động ngồi xem ti-vi hay vuốt màn hình điện thoại, chúng ta chợt cảm thấy mình mệt mỏi hơn cả khi bắt đầu. Như Bennett sẽ nói cho bạn biết – và Pete, Liz, và Teddy sẽ xác nhận điều này – rằng nếu thay vào sự thụ động đó, bạn lấy động lực dành thời gian đó cho một hoạt động thực tế nào đó, dù nó rất khó khăn, thì tới giờ đi ngủ, bạn sẽ thấy mình đã có một ngày rất đẹp.

Kết hợp những mảnh ghép khác nhau đó lại, chúng ta sẽ rút ra được bài học đầu tiên về việc xây dựng những hoạt động thư giãn có chất lượng cao.

**Bài học về thư giãn #1:** Đặt ưu tiên cho các hoạt động khó cao hơn so với hoạt động hưởng thụ thụ động.

## **BÀN VỀ TAY NGHỀ THỦ CÔNG VÀ SỰ HÀI LÒNG**

Bất kỳ cuộc trao đổi nào về các hình thức thư giãn chất lượng cao rốt cuộc đều phải bàn đến đề tài thủ công. Trong bối cảnh này, “thủ công” chỉ bất kỳ hoạt động nào trong đó bạn vận dụng những kỹ năng của mình để tạo ra thứ gì đó có giá trị. Đóng một chiếc bàn từ đồng gỗ là

một hành động vận dụng đến thủ công, hay từ cuộn len đan thành một chiếc áo, hay tự tay cải tạo lại nhà tắm mà không cần thuê thợ. Thủ công không nhất thiết đòi hỏi bạn phải tạo ra một vật thể mới, khái niệm này cũng áp dụng với những *hành vi* có giá trị cao. Bạn cũng có thể sáng tác một bản nhạc cho đàn guitar hay làm chủ một trận đấu bóng rổ. Khái niệm thủ công cũng áp dụng được cho thế giới số, trong đó những hoạt động như lập trình máy tính hay chơi trò chơi video cũng đều đòi hỏi tay nghề, nhưng tạm thời chúng ta hãy đánh một dấu sao vào nhóm cuối cùng này – chúng ta sẽ quay trở lại bàn sau và khám phá một số vấn đề phức tạp của nó.

Lập luận chính của tôi rằng thủ công là một nguồn thú vị để tạo ra những hoạt động giải trí có chất lượng cao. Thật may mắn, khi tìm bằng chứng hỗ trợ cho lập luận này, tôi thấy có rất nhiều công trình viết về giá trị của thủ công – bắt đầu với John Ruskin và phong trào Nghệ thuật và Thủ công, và tiếp tục thông qua cộng đồng nghệ nhân thời hiện đại, đã có hàng nghìn cuốn sách, bài báo viết về đề tài này. Với mục đích hẹp của chúng ta ở đây, có lẽ nên bắt đầu với Gary Rogowski, một nghệ nhân làm đồ nội thất ở Portland, Oregon. Năm 2017, Rogowski xuất bản một cuốn sách mang tựa đề *Handmade* (tạm dịch: Đồ thủ công), một cuốn hồi ký của ông nhưng cũng đồng thời chia sẻ những khám phá mang tính triết học về bản thân nghề thủ công. Điều khiến cuốn *Handmade* trở nên đặc biệt phù hợp với nội dung cuộc thảo luận của chúng ta trong cuốn sách này

là Rogowski phân tích về giá trị của thủ công trong sự tương phản với chính các hành vi có kỹ năng thấp liên quan đến công nghệ số vốn đang chiếm hữu quá nhiều thời gian của chúng ta – mục tiêu này đã được hé lộ ngay ở phần tiêu đề phụ trong cuốn sách của ông: *Tập trung có sáng tạo trong kỷ nguyên của sự phân tâm*.

Rogowski đưa ra một số lập luận bảo vệ cho giá trị của thủ công trong một thế giới ngày càng được vận hành qua những màn hình thiết bị số, nhưng ở đây tôi muốn nhấn mạnh đến một lập luận cụ thể của ông: “Con người có nhu cầu đặt tay mình vào các dụng cụ và tạo ra thứ gì đó. Chúng ta cần điều này để có thể cảm thấy cuộc sống là trọn vẹn.” Rồi ông giải thích như sau: “Từ rất lâu trước đây, chúng ta đã học cách suy nghĩ thông qua việc sử dụng đôi bàn tay của mình, chứ không phải theo trình tự ngược lại.” Nói cách khác, khi giống loài của chúng ta tiến hóa, chúng ta tiến hóa trên cương vị loài động vật biết trải nghiệm và điều khiển thế giới xung quanh mình. Chúng ta làm việc này tốt hơn gấp nhiều lần so với bất kỳ loài động vật nào khác, và sở dĩ điều này đúng là vì các cấu trúc phức tạp trong não bộ chúng ta đã tiến hóa để có thể hỗ trợ cho khả năng này.

Tuy nhiên, việc phá hoại những cung đường này ngày càng trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. “Hiện giờ nhiều người trải nghiệm thế giới chủ yếu chỉ thông qua màn hình thiết bị số,” Rogowski viết. “Chúng ta đang sống trong một thế giới không ngừng tìm cách loại bỏ

sự xúc chạm trên cương vị một giác quan của con người, tìm cách giảm thiểu các công dụng làm việc của đôi bàn tay xuống còn một hoạt động duy nhất là gõ vào màn hình thiết bị số.” Kết quả thu về là sự thiếu ăn khớp giữa trang thiết bị mà chúng ta đang có trong tay và kinh nghiệm của chính bản thân chúng ta. Khi bạn sử dụng tay nghề thủ công để rời bỏ thế giới ảo của màn hình và bắt đầu làm việc theo những cách thức phức tạp hơn với thế giới vật lý đang hiện hữu xung quanh, nghĩa là bạn đang sống thực hơn với năng lực nguyên thủy của mình. Thủ công khiến chúng ta trở thành con người, và khi bạn vận dụng tay nghề thủ công của mình, nó có thể mang lại cho bạn những sự mãn nguyện sâu sắc vốn khó tìm được sự thay thế trong những hoạt động khác ít sử dụng đến đôi tay hơn.

Nhà triết học kiêm thợ cơ khí Matthew Crawford là một nguồn tri thức hữu ích khác để chúng ta tham khảo nhằm hiểu hơn về giá trị của các hoạt động thủ công dựa vào tay nghề thủ công. Sau khi lấy được tấm bằng tiến sĩ chuyên ngành triết học chính trị ở Đại học Chicago, Crawford tìm được một công việc là đại diện hoàn hảo cho công việc trí óc: điều hành một nhóm cố vấn ở Washington, D.C. Nhưng không lâu sau, ông trở nên thất vọng với bản chất rỗng tuếch và mơ hồ của công việc này, vì vậy ông đã đi đến một quyết định táo bạo: bỏ việc và thành lập một cửa hàng sửa chữa xe máy. Bây giờ ông luân phiên làm hai công việc: độ xe theo yêu cầu trong garage nhà mình ở Richmond, Virginia, và viết

các bài luận triết học về ý nghĩa và giá trị trong thế giới hiện đại.

Từ vị trí độc đáo của mình trên cương vị một người đã dành thời gian làm việc ở cả không gian ảo lẫn không gian vật lý, Crawford đã đưa ra những mô tả rất thú vị về cảm giác mẫn nguyện độc nhất vô nhị mà không gian vật lý mang lại:

Dường như cảm giác mẫn nguyện đó đã giải phóng cho con người khỏi nhu cầu phải liên tục đưa ra những diễn giải của bản thân để chứng minh cho giá trị của mình. Bây giờ anh ta có thể chỉ cần đơn giản chỉ tay và nói rằng: Nhìn kìa, tòa nhà đã được xây xong, chiếc xe đã chạy được rồi, đèn đã sáng rồi. Khoe khoang là trò dành cho trẻ con, vốn là những người không tạo ra được ảnh hưởng thực tế nào trên thế giới. Nhưng tay nghề thủ công phải tính đến sự phán xét bất khả sai lầm của thực tại, trong đó những thất bại hay khuyết điểm của một người không thể dùng lý lẽ để mà xí xóa đi được.

Crawford cho rằng, trong một nền văn hóa nơi màn hình thiết bị số thay thế cho thủ công, con người đánh mất đi lối thoát cho giá trị tự thân vốn được thiết lập thông qua những màn trình diễn kỹ năng được thể hiện một cách rõ ràng. Một cách để hiểu về lý do cho sự phổ biến mang tính bùng nổ của các nền tảng mạng xã hội trong vài năm trở lại đây là chúng mang đến một giải pháp thay thế giúp chúng ta nâng cao bản thân. Vì không có chiếc ghế gỗ đẹp đẽ nào, hay do thiếu vắng

những tràng vỗ tay tán thưởng cho một buổi biểu diễn âm nhạc để chúng ta có thể chỉ vào đó nhằm chứng minh năng lực bản thân, nên bây giờ bạn có thể chỉ cần thực hiện một thao tác đơn giản là đăng tải một bức ảnh chụp lần gần đây nhất bạn ghé vào một nhà hàng sang trọng với hy vọng sẽ nhận được nhiều lượt thích, hoặc đăng tải một nhận xét thông minh và sắc sảo nào đó lên Twitter với hy vọng sẽ được nhiều người chia sẻ lại. Nhưng như Crawford đã chỉ ra, những mồi nhử sự chú ý trong thế giới số này thường là sự thay thế nghèo nàn cho sự công nhận tài năng mà tay nghề thủ công mang lại, vì chúng không có sự hậu thuẫn của những kỹ năng đã qua quá trình trau dồi khó nhọc nhằm chinh phục “sự phán xét bất khả sai lầm” của thực tế, và do đó chúng chỉ giống như “những màn khoe mẽ của các cậu trai mới lớn”. Thủ công mở đường thoát cho bạn khỏi sự nông cạn hời hợt này và mang lại cho bạn một cơ sở sâu sắc và vững chãi hơn để bạn có thể từ đó xây dựng cho mình niềm tự hào về bản thân.

Như vậy, chúng ta vừa bàn về các lợi thế của tay nghề thủ công, bây giờ chúng ta có thể quay lại phần đánh dấu sao về nhận định rằng các hoạt động số thuần túy cũng có thể được coi là thủ công. Rõ ràng, ở đây cần phải đưa ra một nhận định rằng các hành vi số có kỹ năng quả thực mang lại sự hài lòng và mãn nguyện. Tôi đã nhắc đến điểm này trong cuốn sách *Deep Work* (Làm ra làm chơi ra chơi), trong đó tôi chỉ ra rằng một hoạt động chiều sâu như viết một đoạn mã lập trình cho

máy tính nhằm giải quyết một vấn đề (tức một nỗ lực đòi hỏi kỹ năng bậc cao) mang lại nhiều ý nghĩa hơn so với một hoạt động hời hợt như trả lời email (một nỗ lực đòi hỏi kỹ năng thấp).

Tuy nhiên, nói như vậy cũng có nghĩa rằng các lợi ích cụ thể của tay nghề thủ công được nêu ra ở đây bắt nguồn từ mối liên hệ của chúng với thế giới vật lý. Tuy đúng là hoạt động sáng tạo với công nghệ số vẫn có thể mang lại cảm giác tự hào về thành tựu mà bản thân bạn đã làm được, nhưng cả Rogowski và Crawford đều chỉ ra rằng những hoạt động được thực hiện thông qua màn hình thiết bị số mang một bản chất khác ở mức độ cơ bản so với những hoạt động được thực hiện trong thế giới thực. Các giao diện máy tính, và các phần mềm ngày càng thông minh vận hành đằng sau chúng, được thiết kế để loại bỏ những điểm thiếu sót và những khả năng – các yếu tố tồn tại cố hữu khi bạn đối mặt với môi trường vật lý xung quanh. Gõ mã lập trình máy tính trong một môi trường phát triển phần mềm được tích hợp cao độ không giống như việc cầm chiếc bào đứng trước một phiến gỗ. Công việc lập trình thiếu cả cảm giác vật lý và cảm nhận về những phương án vô hạn vốn tồn tại rất phong phú ở công việc đẽo gỗ. Tương tự, sáng tác một bài hát trên trình soạn nhạc số không có được những niềm vui xuất phát từ sự vật lộn nhiều sắc thái giữa các ngón tay và dây đàn, còn việc bấm phím nhanh để giành chiến thắng trong trò chơi bắn súng *Call of Duty* cũng

khuyết nhiều chiều kích – xã hội, không gian, vận động – vốn tồn tại cố hữu trong các trận thi đấu bóng đá.

Vì chương này nói về các hoạt động thư giãn – tức những nỗ lực mà bạn tình nguyện thực hiện vào thời gian rảnh rỗi – nên tôi muốn đề xuất rằng chúng ta hãy bám vào khái niệm nghiêm ngặt về thủ công như đã nhắc đến ở các lập luận trước. Nói cách khác, nếu bạn muốn thu hút được đầy đủ các lợi ích của tay nghề thủ công trong thời gian rảnh rỗi, hãy tìm kiếm chúng trong hình hài của những hoạt động vật lý, và đồng thời, hãy chấp nhận hoàn toàn lời khuyên sau đây của Rogowski trong phần kết cuốn sách của ông: “Hãy để lại những bằng chứng tốt đẹp về bản thân bạn. Hãy làm việc thật tốt.” Điều này mở ra bài học thứ hai của chúng ta về việc xây dựng một đời sống thư giãn có chất lượng cao.

**Bài học về sự thư giãn #2:** Sử dụng kỹ năng để tạo ra những thứ có giá trị trong thế giới vật lý.

## ĐẶC TÍNH XÃ HỘI SIÊU HỨNG KHỞI

Một đặc tính phổ biến thứ hai của hoạt động thư giãn có chất lượng cao là khả năng của nó trong việc hỗ trợ những tương tác xã hội phong phú. Nhà báo David Sax đã tận mắt chứng kiến sức mạnh của đặc tính này khi một quán cà phê khá độc đáo tên là Snakes & Lattes



mở cửa ở con phố đối diện với tòa chung cư của anh ở Toronto. Quán cà phê này không phục vụ đồ uống có cồn, không có sóng Wi-Fi, đồ ăn thức uống không có điểm gì đặc sắc, và bàn ghế ngồi rất không thoải mái, hơn nữa thực khách còn phải trả phí 5 đô-la tiền vào cửa. Nhưng như những gì mà Sax chia sẻ trong cuốn sách *The Revenge of Analog* (tạm dịch: Sự trả thù của thế giới tương tự) ra mắt năm 2016 của mình, vào các ngày cuối tuần, số lượng 120 chỗ ngồi tối đa trong quán này đều kín người ngồi, đó là chưa kể hàng người xếp hàng chờ đến lượt kéo dài tràn sang cả vỉa hè. Có người đứng chờ bàn trống tới 3 tiếng đồng hồ.

Bí quyết thành công của Snakes & Lattes nằm ở chỗ nó là một quán cà phê kèm trò chơi cờ bàn: bạn bước vào quán cùng với một nhóm bạn, ngồi vào một bàn, rồi sau đó có thể tha hồ lựa chọn bất kỳ trò chơi nào tùy ý thích trong thư viện trò chơi vô cùng phong phú của quán. Nếu bạn còn băn khoăn, nhân viên phục vụ có thể đưa ra các gợi ý để bạn lựa chọn. Thành công của quán cà phê này có phần khó hiểu đối với nhiều người, vì các trò chơi trong thế giới thực dường như đã biến mất trong một thế giới số như hiện nay. Vậy thì tại sao bạn còn muốn trải một bàn cờ bằng nhựa rẻ tiền lên mặt bàn rồi chơi làm gì trong khi bạn hoàn toàn có thể ra sức chiến đấu chống lại những quái nhân giống như thật trong một trò chơi video dành cho nhiều người như *World of Warcraft*? Nhưng họ không làm thế. Ngày nay, người ta đang hào hứng hơn bao giờ hết mỗi khi

được chơi trò Scrabble với hàng xóm, hay ngồi xúm lại bình luận khi các đồng nghiệp ngồi chơi bài xì dách, hay xếp hàng trong cái lạnh giá của Toronto để chờ một bàn trống ở quán cà phê Snakes & Lattes. Những trò chơi kinh điển vốn rất thịnh hành trong thập niên 1980 trước khi thế giới số ra đời – chẳng hạn như các trò cờ tỉ phú, Scrabble – hiện vẫn là những sản phẩm đắt khách, trong khi mạng internet đang là động lực cho ra đời những ý tưởng đổi mới sáng tạo về thiết kế trò chơi mới (một trong những hạng mục phổ biến nhất trên nền tảng gọi vốn cộng đồng Kickstarter là các ý tưởng thiết kế các trò chơi bàn cờ), dẫn đến sự phục hưng của các trò chơi chiến lược thông minh theo phong cách châu Âu – đây là một trào lưu mới mà một đại diện điển hình là trò chơi Settlers of Catan đã đạt được thành công vang dội, bán được hơn 22 triệu bản trên toàn thế giới kể từ khi ra mắt tại Đức vào giữa những năm 1990.

David Sax lập luận rằng sở dĩ có sự phổ biến đặc biệt này phần lớn là do trải nghiệm xã hội mà các trò chơi này mang lại. Anh viết: “Các trò chơi trên mặt bàn tạo ra một không gian xã hội độc đáo, tách biệt hẳn với thế giới số. Nó là sự đối lập hoàn toàn với dòng thác cuộn cuộn và hào nhoáng của lưu lượng thông tin và các thông điệp marketing được ngụy trang thành các mối quan hệ trên mạng xã hội.” Khi bạn ngồi xuống bàn để chơi một trò chơi trực tiếp với người khác, nghĩa là bạn đang tiếp xúc với cái mà nhà lý thuyết trò chơi Scott Nicholson gọi là “một sự tương tác ba chiều,

đa phương tiện.” Bạn phải phân tích tỉ mỉ ngôn ngữ cơ thể của đối phương để tìm kiếm những manh mối thông tin về chiến lược của họ và cố gắng đặt mình vào vị trí của họ để xác định xem họ định thực hiện những nước đi nào tiếp theo, tìm kiếm cái mà Sax gọi là “những đốm lửa tín hiệu về các cảm xúc phức tạp và vi tế nhất của chúng ta”. Cảm giác về thất bại cũng trở nên hiện thực hơn khi trước mặt bạn là kẻ chiến thắng đang vừa xếp bàn cờ vừa đắc ý cười ngạo, nhưng do sự thất bại này chỉ đóng khung trong khuôn khổ của một trò chơi, nên nó sẽ dần dần tan biến đi, để bạn có thể tận hưởng bầu không khí giao tiếp phức tạp cần thiết nhằm tháo gỡ những căng thẳng trong trận đấu vừa qua. Chúng ta được cấu tạo để đủ khả năng thực hiện những ván cờ ở cấp độ bậc thầy, và các trò chơi cho phép chúng ta đẩy những khả năng này tới các điểm giới hạn của nó – chẳng phải đó là một trải nghiệm đầy hứng thú hay sao?

Chơi trò chơi còn cho phép chúng ta thực hiện một hoạt động có thể tạm gọi ở đây là *hòa nhập xã hội siêu hứng khởi* – tức những sự tương tác ở mức độ hào hứng cao hơn so với mức độ thông thường trong các xã hội lịch thiệp. Sax mô tả về những cuộc trò chuyện sôi nổi và những trận cười ngả nghiêng mà ông gặp ở quán cà phê Snakes & Lattes vào một buổi tối nhộn nhịp. Những điều ông quan sát được không khiến tôi ngạc nhiên. Cứ vài tháng một lần, một nhóm các ông bố mà tôi biết lại tụ tập cùng nhau để chơi bài poker. Thực ra, những buổi tụ tập này chỉ là một cái cớ để chúng tôi có cơ hội

thả ga chơi đùa và tán chuyện gẫu với nhau suốt 3 tiếng đồng hồ. Khi một người chơi hết xèng sớm, anh ta bao giờ cũng quanh quẩn bên bàn chơi cùng những người còn lại cho đến tàn cuộc. Vấn đề không phải là những ván bài, cũng như việc chơi trò Catan ở quán Snakes & Ladders không thực sự liên quan đến việc xây dựng những con đường.

Chính những lợi ích của việc trực tiếp tham gia vào trò chơi theo lối truyền thống này đã góp phần lý giải vì sao ngay cả những trò chơi video hấp dẫn nhất và những trò giải trí lôi cuốn nhất trên điện thoại di động vẫn chưa đủ sức phá hỏng ngành dịch vụ trò chơi bàn cờ này. Như Sax viết: “Ở cấp độ xã hội, các trò chơi video rõ ràng là dải băng thông thấp so với trải nghiệm của việc trực tiếp tham gia vào một trò chơi trên bàn cờ phẳng hình vuông với một người khác.”

Dĩ nhiên, trò chơi bàn cờ không phải loại hình giải trí duy nhất giúp thúc đẩy các trải nghiệm xã hội có cường độ phấn khích cao. Một giao điểm thú vị khác giữa hoạt động giải trí và hoạt động tương tác hiện mới xuất hiện trong lĩnh vực y tế và tập luyện thể thao. Một trong những trào lưu lớn nhất hiện nay trong lĩnh vực này là hiện tượng “rèn luyện tập thể,” trong đó, theo lời mô tả của một chuyên gia phân tích trong ngành thể thao thì, “rèn luyện thể chất đã chuyển từ vị trí một hoạt động cá nhân tại phòng tập sang vị trí một hoạt động

tương tác mang tính xã hội trong các studio hoặc trên đường phố.”

Nếu sống ở thành phố, có lẽ bạn đã từng có lần trông thấy cảnh các nhóm người tập trung nhau lại ở công viên để tập thể dục theo sự hướng dẫn của một huấn luyện viên. Nhóm mà tôi hay gặp thường hẹn nhau trên bãi cỏ gần cửa hàng Whole Foods gần khu vực tôi đang ở gồm những người phụ nữ có con nhỏ, họ thường đẩy cả xe chở con đến đây rồi tập luyện cùng nhau. Tôi không biết liệu kết quả tập luyện của nhóm này có tốt hơn so với phòng tập gym Planet Fitness ở cách đó vài khu nhà hay không, nhưng chắc chắn trải nghiệm xã hội ở đây phong phú hơn gấp nhiều lần so với ở trong đó. Để giao du được với nhóm phụ nữ này, vốn tất cả bọn họ đều có chung những khó khăn rất đặc thù của người có con nhỏ, đòi hỏi bạn phải có một mức độ tương tác và hỗ trợ khác, hoàn toàn thiếu vắng ở một môi trường phòng tập gym lúc nào cũng sáng ánh đèn huỳnh quang và người tới tập thường mãi mê với hoạt động của riêng mình và đeo tai nghe.

Một tổ chức rèn luyện sức khỏe theo nhóm phổ biến khác là F3. F3 là từ viết tắt đại diện cho ba từ Fitness (khỏe mạnh), Fellowship (tình bạn), và Faith (niềm tin). F3 chỉ dành cho nam giới và hoạt động trên cơ sở tình nguyện, không tính phí thành viên. Ý tưởng ở đây là bạn tham gia vào, hoặc tự đứng ra thành lập, một nhóm F3 gần nơi bạn sống, nhóm này sẽ gặp gỡ nhau vài lần

mỗi tuần để cùng nhau tập luyện ngoài trời – bất kể trời mưa hay nắng. Do vai trò người điều khiển các buổi tập được luân phiên giữa các thành viên, nên những người tham gia vào các mô hình nhóm này không nhằm tìm kiếm sự hướng dẫn cách rèn luyện của chuyên gia. Thay vào đó, yếu tố thu hút họ là trải nghiệm xã hội. Đặc tính xã hội này được thể hiện ở tinh thần đồng đội cao mà các thành viên đều hưởng ứng. Theo lời giải thích trên website của F3 thì:

Đối với các FNG [thành viên mới], kho biệt ngữ và tiếng lóng được sử dụng phổ biến ở các nhóm F3 có thể khiến các bạn cảm thấy choáng váng. Chẳng hạn, FNG là gì, và tại sao mọi người lại gọi bạn là FNG?

Tiếp đó, website này cung cấp một kho từ vựng của F3 gồm hơn 100 mục được sắp xếp theo thứ tự bảng chữ cái, nhiều mục lại tham chiếu đến các mục khác, tạo thành một ma trận khá phức tạp. Dưới đây là một mục định nghĩa như vậy từ kho từ vựng trên:

BOBBY CREMINS (trong kéo Bobby Cremins):  
 Khi một người đăng bài về một buổi tập, nhưng rời đi sau Startex để đến một AO khác. Ngoài ra, một LIFO không tập do M hay CBD khởi xướng.

Đối với một FNG như tôi, định nghĩa trên hoàn toàn không có ý nghĩa gì cả. Nhưng một lần nữa, đó mới là điểm mấu chốt. Tới lúc bạn hiểu được ý nghĩa của

hành động kéo *Bobby Cremins*, thì đó cũng là lúc bạn cảm nhận được sự hài lòng của việc được một cộng đồng chấp nhận. Công cuộc tìm kiếm sự chấp nhận này có lẽ được minh họa rõ nét nhất bằng nghi thức vòng-tròn-tin-tưởng cuối mỗi buổi tập. Trong nghi lễ này, mỗi người tham gia đều chia sẻ với cả nhóm những thông tin về tên thật và biệt danh ở F3 của mình, sau đó phát biểu vài lời hoặc cảm ơn nhóm. Thành viên mới sẽ được đặt biệt danh ngay tại nghi lễ đó.

Đối với một số người, những nguyên tắc và biệt ngữ nhân tạo rắc rối này dường như hơi bị làm quá, nhưng hiệu quả của chúng là điều không thể tranh cãi. Buổi tập F3 miễn phí đầu tiên diễn ra dưới sự dẫn dắt của các nhà đồng sáng lập tổ chức này là David Redding (biệt danh Dredd) và Tim Whitmire (biệt danh OBT) ở một trường trung học trong khu vực Charlotte vào tháng Một năm 2011. Bảy năm sau, tổ chức F3 đã có trên 1.200 nhóm hoạt động khắp nơi trên toàn nước Mỹ.

Tuy nhiên, câu chuyện thành công lớn nhất từ hiện tượng rèn luyện tập thể này chắc chắn là CrossFit. Phòng tập gym đầu tiên của CrossFit (được gọi là “hộp” theo kho biệt ngữ của CrossFit) mở cửa năm 1996. Tính tới nay đã có hơn 13.000 hộp CrossFit ở hơn 120 quốc gia. Tại Mỹ, cứ hai cửa hàng Starbucks thì có một hộp CrossFit – quả là một tỉ lệ không tưởng đối với một thương hiệu rèn luyện thể hình thể chất.

Khi lần đầu đến một cơ sở của CrossFit, nhiều người làm trong ngành cung cấp dịch vụ rèn luyện thể chất hẳn sẽ không khỏi bối rối vì không hiểu sao thương hiệu này được ưa chuộng đến vậy, nhất là trong trường hợp suốt bao nhiêu năm nay họ đều dồn sự tập trung vào hai yếu tố là giá cả và chất lượng dịch vụ tại phòng tập. Một hộp CrossFit điển hình thường chỉ là một căn nhà kho trống trải và bẩn thỉu. Trang thiết bị tập luyện – thường được đặt ở xung quanh phòng – trông không khác gì một phòng tập gym cuối thế kỷ 20: tạ chuông kettlebell, bóng thuốc, dây thừng, hộp gỗ, thanh nâng, và khung gánh squat rack bằng kim loại. Ở đây không có máy chạy bộ, máy tập kéo cáp, tủ khóa, hệ thống đèn điện tươm tất, hay màn hình ti-vi. Chưa dừng lại ở đó, phí thành viên ở đây thực sự rất đắt đỏ. Phòng tập Planet Fitness gần nhà tôi chỉ có mức phí 10 đô-la một tháng – bao gồm cả Wi-Fi miễn phí. Hộp CrossFit cũng gần nhà tôi đòi đến 210 đô-la một tháng, và nếu bạn hỏi về Wi-Fi, họ sẽ dùng quả tạ chuông kettlebell mà đuổi bạn ra ngoài.

Bí quyết thành công của CrossFit có lẽ được minh họa rõ nét nhất bằng một trong những điểm khác biệt nổi bật giữa một hộp CrossFit với một phòng tập gym thông thường: ở đó không ai đeo tai nghe cả. Mô hình rèn luyện của CrossFit được xây dựng xung quanh một chế độ tập luyện trong ngày (workout of the day, hay viết tắt là WOD) – đây thường là sự kết hợp ở cường độ cao giữa các bài tập vận động trong đó bạn phải đặt mục



tiêu hoàn thành càng nhanh càng tốt. Dưới đây là một WOD mẫu được CrossFit áp dụng trong khoảng thời gian tôi đang viết chương này:

*3 vòng cho:*

- 60 squat (đứng lên ngồi xuống)
- 30 lần nâng đầu gối tới khuỷu tay
- 30 lần chống đẩy

Bạn không được phép tự thực hiện WOD. Thay vào đó, mỗi ngày đều có vài khung giờ cho trước, bạn lựa chọn một khung giờ rồi tới một hộp CrossFit gần nhất và thực hiện WOD cùng với một nhóm các thành viên khác dưới sự giám sát của một huấn luyện viên. Khía cạnh xã hội của buổi tập có ý nghĩa quan trọng: Bạn ủng hộ cả nhóm, và cả nhóm lại ủng hộ bạn. Sự hỗ trợ này giúp thúc đẩy mọi người vượt quá những ngưỡng giới hạn tự nhiên của họ – điều này rất quan trọng; một quan điểm cốt lõi của CrossFit là cường độ tập luyện cao trong một khoảng thời gian ngắn thì tốt hơn so với khối lượng tập luyện lớn trong một khoảng thời gian dài. Khía cạnh xã hội của WOD cũng giúp tạo ra một cảm thức mạnh mẽ về tinh thần cộng đồng. Sau đây là những chia sẻ về trải nghiệm này của một cựu huấn luyện viên về sau trở thành người ủng hộ nhiệt tình cho sứ mệnh của CrossFit: “Tinh thần đồng đội của các thành viên khác khi họ hô hào cổ vũ tôi trong lúc tôi đang cố gắng hoàn thành những động tác cuối trong

một WOD ở hộp CrossFit quả thật đã mang lại cảm giác hứng khởi mà tôi chưa từng trải nghiệm ở bất kỳ cơ sở tập luyện nào khác.” Greg Glassman, nhà sáng lập trực tiếp của CrossFit, đã tóm tắt lại bầu không khí về tinh thần đồng đội mà phong trào rèn luyện thể lực của anh mang lại với hình ảnh so sánh nổi tiếng ví CrossFit như một “tôn giáo do một nhóm đi xe mô tô điều hành.”



Nhóm tập luyện thể dục của các bà mẹ có con nhỏ, tổ chức F3, và hệ thống CrossFit thành công vì lý do tương tự như lý do cho sự thành công của quán cà phê phục vụ các trò chơi cờ bàn Snakes & Lattes: chúng là những hoạt động giải trí tạo cơ hội cho các loại hình giao lưu xã hội phức tạp và nhiều hứng khởi vốn hiếm hoi trong cuộc sống thường nhật. Các trò chơi cờ bàn và mô hình rèn luyện thể chất tập thể không phải là những hoạt động giải trí duy nhất có thể mang lại các lợi ích xã hội này. Các ví dụ khác bao gồm các liên đoàn thể thao, hầu hết các hoạt động tình nguyện, hoặc làm việc với một nhóm về một dự án chung, chẳng hạn sửa một chiếc tàu cũ hay xây một khu trượt ván gần nhà.

Các hoạt động giải trí xã hội thành công nhất đều có hai đặc điểm chung. Thứ nhất, chúng đòi hỏi bạn phải dành thời gian ở bên cạnh người khác. Như đã nhấn mạnh, những cuộc tiếp xúc ngoài đời thực hàm chứa sự phong phú về mặt giác quan và xã hội vốn đều bị mất đi trong những mối liên kết trong không gian ảo,

vì vậy dành thời gian với những người chơi trò *World of Warcraft* không phải là một ý tưởng phù hợp ở đây. Đặc điểm thứ hai là hoạt động này cung cấp một số cấu trúc cho các tương tác xã hội, trong đó bao gồm các nguyên tắc mà bạn phải tuân thủ, kho biệt ngữ hoặc các nghi thức riêng, và thường là một mục tiêu chung nào đó. Như đã nói, những điểm hạn chế này, thật nghịch lý, lại mở cánh cửa rộng hơn để bạn có thể tự do biểu đạt bản thân. Những người bạn ở hộp CrossFit sẽ hò hét, vỗ tay, và ôm hôn bạn với cơ thể ướt đẫm mồ hôi trong niềm hào hứng nhiệt tình mà trong các bối cảnh khác có lẽ người ta sẽ cho là điên rồ.

Bây giờ chúng ta có thể kết thúc hành trình khám phá này bằng cách đặt ra bài học thứ ba liên quan đến việc xây dựng một cuộc sống giải trí có chất lượng cao.

**Bài học về giải trí #3:** Hãy tìm kiếm những hoạt động đòi hỏi những sự tương tác xã hội có quy củ trong thế giới thực.

## SỰ PHỤC HƯNG CỦA CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

Câu lạc bộ Mouse Book là một ví dụ điển hình minh họa cho mối quan hệ phức tạp giữa hoạt động giải trí chất lượng cao và công nghệ số. Nếu tham gia vào câu lạc bộ này, thì bốn lần mỗi năm, bạn sẽ nhận được một bộ sưu tập các cuốn sách và truyện ngắn kinh điển được

sắp xếp theo chủ đề. Chẳng hạn, bộ sưu tập ra mắt vào mùa nghỉ lễ năm 2017 được thực hiện theo chủ đề “cho đi”, trong đó bao gồm các câu truyện như “Món quà của nhà thông thái” của O. Henry, “Hoàng tử hạnh phúc” của Oscar Wilde, và một nhóm ba truyện ngắn cho dịp lễ Giáng sinh của các nhà văn Nga Tolstoy, Dostoevsky, và Chekhov.

Điểm khác biệt giữa câu lạc bộ này với các tổ chức tương tự nằm ở chỗ bản thân những cuốn sách – chúng được in theo kích thước những cuốn sách nhỏ gọn, chắc chắn, có độ dài và chiều cao tương tự một chiếc điện thoại thông minh. Kích thước này được làm có chủ ý. Triết lý đằng sau sự ra đời của Câu lạc bộ Mouse Book là cuốn sách có thể nhét vừa vặn trong túi quần của bạn, bên cạnh chiếc điện thoại. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy muốn rút điện thoại ra để lướt web, thì thay vào đó, bạn có thể rút một cuốn sách của Mouse Book ra và đọc một vài trang những câu truyện có nội dung sâu sắc hơn so với những gì bạn có thể tìm thấy trên mạng. Mouse Book nói về mục tiêu của họ là “đi động hóa các tác phẩm văn chương,” và họ thường nhấn mạnh đến những điểm mạnh rằng các thiết bị giải trí di động của họ “không bao giờ hết pin, màn hình của chúng không bao giờ bị vỡ, và chúng không đổ chuông hay rung cả.”

Giống như các ví dụ khác về hoạt động giải trí chất lượng cao mà chương này vừa đề cập, Mouse Book hoạt động trong thế giới vật lý. Cuốn sách là một vật thể

hữu hình, nó đòi hỏi một cuộc đấu tranh (về mặt nhận thức) trước khi bắt đầu mang lại giá trị cho bạn – nhưng tới lúc đó, giá trị mà nó mang lại sẽ lớn và tồn tại lâu dài hơn so với những cơn phẫn chấn tức thời mà những hoạt động gây phân tâm hời hợt trong thế giới số mang lại. Những ví dụ này dường như đặt các hoạt động giải trí chất lượng vào một mối quan hệ tương phản với các công nghệ mới hơn, nhưng như tôi đã ngụ ý ở trên, tình hình thực tế phức tạp hơn như vậy nhiều. Khi nhìn kỹ vào câu chuyện của Câu lạc bộ Mouse Book, bạn sẽ thấy rằng sự tồn tại của nó phụ thuộc vào rất nhiều ý tưởng đổi mới sáng tạo về công nghệ.

Việc in sách cần đến tiền. Các nhà đồng sáng lập của dự án này, David Dewane và Brian Chappell, đã huy động nguồn vốn cần thiết để thành lập công ty thông qua một chiến dịch gọi vốn trên nền tảng gọi vốn cộng đồng trực tuyến Kickstarter, và họ thu hút được tổng cộng hơn 50.000 đô-la từ hơn 1.000 người ủng hộ ý tưởng này. Sở dĩ những người ủng hộ này biết đến chiến dịch này một phần là nhờ những blogger như tôi, chúng tôi đã giới thiệu và đưa đường dẫn cho các độc giả của mình để họ tìm đến nơi đăng tải thông tin về dự án gọi vốn. Một khía cạnh chủ yếu khác của mô hình Câu lạc bộ Mouse Book là giúp độc giả hiểu và bàn luận về những cuốn sách mà họ được câu lạc bộ gửi đến, từ đó họ có thể thu được giá trị cao nhất từ trải nghiệm đọc của mình. Để làm được điều này, công ty trên đã mở một blog với đội ngũ biên tập viên phụ trách dẫn dắt

các chủ đề thảo luận từ bộ sưu tập sách mới nhất của câu lạc bộ, ngoài ra còn làm một podcast phỏng vấn độc giả để bàn sâu hơn về những ý tưởng chọn lọc. (Tập gần đây nhất của chuỗi podcast này là một bài phỏng vấn về nhà văn Montaigne với Philippe Desan, một giáo sư văn học có uy tín của trường Đại học Chicago.) Tại thời điểm tôi đang viết chương này, Câu lạc bộ Mouse Book đang trong quá trình xây dựng một hệ thống trực tuyến nhằm giúp các thành viên câu lạc bộ sinh sống gần nhau có thể tìm được và liên lạc với nhau để tổ chức các buổi gặp mặt ngoài đời thực.

Câu lạc bộ Mouse Book cung cấp một trải nghiệm đời thực chất lượng cao, nhưng nó sẽ không thể tồn tại nếu thiếu những bước tiến công nghệ của thập niên vừa qua. Sở dĩ tôi chỉ ra điều này là nhằm phản bác lại quan điểm cho rằng các hoạt động giải trí chất lượng cao yêu cầu người ta phải quay ngược lại thời gian để trở về thời kỳ trước khi internet ra đời. Ngược lại thì đúng hơn, mạng internet đang góp phần mang lại một sự *phục hưng cho hoạt động giải trí* bằng cách tạo điều kiện để người bình thường cũng có được nhiều phương án lựa chọn về các hoạt động giải trí hơn bao giờ hết trong lịch sử loài người. Mạng internet thực hiện điều đó theo hai cách chính: bằng cách giúp mọi người tìm ra những cộng đồng có liên quan đến các sở thích và mối quan tâm của họ, đồng thời mở ra một kênh tiếp cận những thông tin cần thiết để họ thực hiện các hoạt động. Nếu bạn mới chuyển tới sống ở một thành phố mới và muốn

tìm người có chung sở thích đàm luận các vấn đề văn chương, thì Câu lạc bộ Mouse Book có thể giúp kết nối bạn với những người ham đọc sách sống gần bạn. Hoặc, lấy cảm hứng từ blog Frugalwoods, nếu muốn gom củi để nhóm lò, bạn có thể lên YouTube để tìm kiếm rất nhiều video hướng dẫn các thao tác cơ bản. Theo tôi, đây chính là thời điểm thuận lợi nhất để bạn xây dựng một đời sống giải trí chất lượng cao.

Có lẽ tới lúc này, bạn vừa chợt nhận ra rằng chúng ta đang lập luận theo lối vòng tròn. Chương này chỉ ra rằng để thoát khỏi những thói quen mang lại giá trị thấp của công nghệ số, thì trước tiên bạn phải chuẩn bị sẵn sàng các hoạt động giải trí giá trị cao. Các hoạt động có chất lượng này giúp trám vào lỗ hổng mà các màn hình thiết bị số trước đây đảm nhiệm để giúp bạn không nghĩ đến sự tồn tại của những lỗ hổng ấy. Nhưng tôi lại vừa mới lập luận rằng bạn nên sử dụng các công cụ số để xây dựng các hoạt động giải trí này. Như vậy, dường như tôi đang khuyên bạn nên tiếp nhận công nghệ mới để tránh công nghệ mới.

Thật may mắn, vòng tròn này có thể dễ dàng bị phá vỡ. Tôi đang giúp bạn thoát ra khỏi tình trạng mà trong đó sự tương tác thụ động với màn hình thiết bị số là hình thức giải trí chủ yếu của bạn. Tôi muốn bạn thay thế tình trạng này bằng một tình trạng khác, trong đó thời gian giải trí của bạn sẽ được lấp đầy bằng các hoạt động có ý nghĩa hơn, nhiều hoạt động trong số này tồn

tại chủ yếu trong thế giới vật lý. Trong trạng thái mới này, công nghệ số vẫn hiện diện, nhưng lúc này nó phải lui về vai trò hỗ trợ: giúp bạn thiết lập hoặc duy trì các hoạt động giải trí, nhưng không đóng vai trò là nguồn giải trí chủ yếu nữa. Một giờ lướt xem các video clip hài hước trên YouTube có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên thụ động, nhưng – theo kinh nghiệm gần đây của chính tôi – tận dụng YouTube để tự học cách thay thế động cơ cho chiếc quạt thông gió trong phòng tắm có thể mang lại cho bạn một buổi chiều hạnh phúc với những mày mò tìm hiểu thú vị.

Một chủ đề nền tảng trong chủ nghĩa tối giản số là công nghệ mới, khi được sử dụng có chủ ý và sự cẩn trọng cần thiết, sẽ giúp tạo ra một cuộc sống tốt hơn so với thái độ bài trừ công nghệ và máy móc hoặc so với lập trường đối nghịch là tiếp nhận công nghệ vô tội vạ. Do đó, chúng ta không nên ngạc nhiên khi thấy ý tưởng chung này lại áp dụng được ở đây, trong cuộc bàn luận cụ thể hiện nay về việc xây dựng các hoạt động giải trí.



Aristotle nói rằng hoạt động giải trí chất lượng cao đóng vai trò then chốt trong việc tạo nên một cuộc sống tốt đẹp. Với lưu ý này, trong chương này tôi đã trình bày ba bài học về cách xây dựng các hoạt động giải trí chất lượng cao này. Sau đó, tôi kết luận với lời cảnh báo rằng tuy các hoạt động này về bản chất chủ yếu là các hoạt động ngoài đời thực, nhưng để thực hiện thành



công chúng, thường thì bạn lại phải dựa vào việc sử dụng có chiến lược các công nghệ mới.

Vẫn như đối với các chương khác ở phần 2 của cuốn sách này, tôi sẽ kết thúc phần bàn luận về giải trí với một danh sách các cách làm hay và thiết thực giúp bạn triển khai những gì vừa được biết thành hành động thực tế. Những cách làm này không tập hợp lại thành một bản kế hoạch vạch ra từng bước giúp bạn cải thiện đời sống giải trí của mình, nhưng chúng đưa ra những *loại hình* hành động mẫu giúp bạn triển khai bản kế hoạch xây dựng hạnh phúc của Aristotle.

### **CÁCH LÀM: MỖI TUẦN SỬA CHỮA HOẶC XÂY DỰNG MỘT THỨ**

Ở phần đầu chương này, tôi đã giới thiệu về Pete Adeney (biệt danh Ngài Tiền Rìa mép), vị cựu kỹ sư đã đạt được sự độc lập về tài chính ngay từ độ tuổi còn rất trẻ. Nếu bạn lướt xem phần lưu trữ bài viết trên blog của Pete, bạn sẽ thấy một bài đăng rất thú vị của anh từ tháng Tư năm 2012, trong đó anh kể lại những cuộc thí nghiệm về kỹ thuật hàn kim loại.

Theo những chia sẻ của Pete, hành trình tìm hiểu cách học hàn kim loại của anh bắt đầu vào năm 2005. Khi đó, anh đang xây nhà theo yêu cầu của khách hàng. (Như những người hâm mộ trung thành của Ngài Tiền Rìa mép hẳn đều biết, sau khi từ bỏ nghề kỹ sư,

Pete thành lập một công ty chuyên cung cấp dịch vụ xây nhà nhưng công ty này chỉ trụ được lay lắt một vài năm.) Ngôi nhà được đặt làm theo phong cách hiện đại nên Pete đưa vào thiết kế một vài chi tiết sử dụng kim loại, trong đó có một rào chắn bằng thép rất đẹp ở cầu thang.

Thiết kế này có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời, cho đến khi Pete nhận được báo giá từ phía nhà thầu đảm nhận phần thiết kế kim loại: mức chi phí lên đến 15.800 đô-la, trong khi ngân sách của Pete chỉ là 4.000 đô-la. “Chết tiệt!... Nếu họ định giá phần hàn kim loại này ở mức 75 đô-la một giờ, thì đó là dấu hiệu cho biết mình phải tự học cách hàn kim loại thôi,” Pete nghĩ bụng. “Có khó lắm không nhỉ?” Trong tay Pete, câu trả lời hóa ra là: *không khó như tưởng tượng đâu.*

Theo lời kể của anh trong bài viết trên blog, Pete mua một chiếc máy mài, một chiếc cưa kim loại, một tấm che mặt, găng tay lao động, và một thiết bị hàn dây lõi thuốc – theo lý giải của Pete, đây là thiết bị hàn dễ học nhất. Sau đó, anh chọn một số công việc cơ bản, xem một vài video trên YouTube, và bắt tay vào việc. Chẳng mấy chốc, Pete đã trở thành một thợ hàn chuyên nghiệp – thực ra, anh chưa đến mức trở thành nghệ nhân bậc thầy, nhưng vừa đủ kỹ năng để không phải chi ra hàng chục nghìn đô-la thuê thợ làm giúp. (Theo cách nói của Pete thì anh không thể chế tạo ra một chiếc “siêu xe với những đường cong hoàn hảo,” nhưng chắc chắn anh có

thể chế tạo một chiếc xe thô sơ tạm đủ dùng.”) Sau khi thực hiện xong rào chắn cho căn nhà cần làm cho khách hàng (với mức chi phí thấp hơn nhiều so với mức báo giá 15.800 đô-la của nhà thầu), Pete tiếp tục làm một rào chắn tương tự cho phần sân thượng ở một ngôi nhà khác. Sau đó, anh bắt đầu xây các cánh cổng vườn bằng thép và cho ra đời những chậu hoa bằng thép với lối thiết kế độc đáo. Anh chế tạo một giá gỗ cho chiếc xe tải của mình và chế tạo nhiều khung kết cấu để nâng đỡ sàn cho những ngôi nhà được xây dựng từ lâu đời xung quanh vùng. Trong lúc Pete đang ngồi viết bài trên blog về hành trình tập hàn kim loại của mình, một chiếc vòng cửa bằng kim loại gắn ở cửa ga-ra nhà anh bị gãy. Anh đã dễ dàng sửa lại nó.

Pete là hình ảnh tiêu biểu cho típ người *khéo tay hay làm*, xét theo nghĩa anh không nề hà chuyện phải xắn tay vào học một kỹ năng thủ công mới khi cần thiết. Ở Mỹ, đã có thời hầu hết mọi người đều khéo tay. Chẳng hạn, nếu bạn sinh sống ở một vùng quê, bạn phải làm quen với việc tự mình sửa chữa và xây dựng mọi thứ, vì đơn giản ở đó không có Amazon để cung cấp các trang thiết bị thay thế và cũng không có nhà thầu xây dựng nào để bạn gọi đến. Matthew Crawford chỉ ra rằng trong catalog giới thiệu sản phẩm của hãng cung cấp các công cụ xây dựng Sears trước đây thường kèm cả đồ thị phóng to mô tả phụ tùng chi tiết của các sản phẩm cơ khí và các công cụ. “Người ta mặc nhiên cho rằng người tiêu dùng sẽ cần đến những thông tin đó,” ông viết.

Ngày nay, số lượng những người khéo tay ngày càng trở nên hiếm hoi hơn vì một lý do đơn giản rằng đối với phần lớn mọi người, việc phải duy trì suôn sẻ cuộc sống công việc hoặc cuộc sống ở nhà không còn cần thiết nữa. Quá trình biến đổi này có cả ưu và nhược điểm riêng. Dĩ nhiên, ưu điểm chính ở đây là nó giải phóng cho bạn một lượng thời gian lớn để bạn có thể tùy nghi sử dụng cho những hoạt động khác năng suất hơn. Sửa chữa một món đồ bị hỏng là một trải nghiệm lý thú, nhưng nếu lúc nào bạn cũng chăm chú vào việc sửa chữa này thì món đồ đó vẫn có thể bị cũ đi. Hơn nữa, các nhà kinh tế học cũng sẽ chỉ ra rằng việc chuyên môn hóa công việc sẽ hiệu quả hơn. Nếu bạn là luật sư, thì nhìn từ góc độ tài chính, tốt hơn hết bạn hãy dành thời gian để trau dồi kỹ năng của một luật sư, sau đó với số tiền kiếm được, bạn có thể thuê những người chuyên sửa chữa tới sửa những món đồ hỏng hóc giúp bạn.

Nhưng tối đa hóa hiệu suất cá nhân và hiệu suất tài chính không phải là mục tiêu hợp lý duy nhất. Như tôi đã lập luận ở phần đầu chương này, việc học và vận dụng các kỹ năng mới là một nguồn quan trọng cung cấp các hoạt động giải trí chất lượng cao. Do vậy, nếu khéo tay một chút, bạn có thể dễ dàng tiếp cận với loại hình giải trí rất thú vị này. Cách làm này không đòi hỏi bạn phải trở thành một người như Pete Adeney, vốn là người có thời gian gần như vô hạn dành cho các hoạt động này, nhưng nó yêu cầu bạn phải đưa các hoạt

động tự tay sửa chữa, học hỏi, và xây dựng trở thành một phần trong các thói quen thường xuyên của bạn.



Cách đơn giản nhất để trở nên khéo tay hơn là học một kỹ năng mới, vận dụng nó để sửa chữa, tìm hiểu, hay xây dựng thứ gì đó, sau đó lặp lại quá trình này. Hãy bắt đầu với những dự án dễ, trong đó bạn có thể làm theo những hướng dẫn từng bước cách làm. Sau khi đã thuần thục hơn, hãy hướng đến những công việc phức tạp hơn đòi hỏi bạn phải có sự động não và phải biết tùy chỉnh để thích nghi với nhiệm vụ. Để trình bày cụ thể hơn, dưới đây là danh sách mẫu các loại hình dự án mà tôi nghĩ ra dành cho những người mới làm quen với việc sử dụng đôi tay của mình cho các mục đích hữu ích. Mỗi ví dụ ở dưới đều là việc mà tôi hoặc là người mà tôi biết có thể học và làm được trong khoảng thời gian hai ngày cuối tuần.

- Tự thay dầu cho xe
- Tự lắp đèn treo trên trần nhà
- Học các thao tác cơ bản của một kỹ thuật mới trên một nhạc cụ mà bạn đã biết chơi (ví dụ: một người chơi guitar học kỹ thuật đánh đàn bằng ngón cái)
- Học cách điều chỉnh đầu đọc trên máy quay đĩa

- Làm một chiếc ván đầu giường từ loại gỗ chất lượng cao
- Xây một khu vườn

Xin lưu ý, không có hoạt động nào trong số này cần đến các công cụ số. Mặc dù chúng ta vẫn có thể cảm thấy tự hào khi học được một chương trình máy tính mới, hay mày mò tìm ra cách sử dụng một ứng dụng mới phức tạp, nhưng hầu hết chúng ta đều đã dành quá nhiều thời gian trước màn hình thiết bị số rồi. Các hoạt động giải trí mà chúng ta đang bàn đến ở đây chỉ nhằm khai thác trực giác mạnh mẽ của bản thân đối với việc điều khiển các vật thể trong thế giới vật lý.

Nếu bạn đang thắc mắc không biết học các kỹ năng cần thiết để thực hiện những hoạt động đơn giản như đã liệt kê bên trên ở *đâu*, thì câu trả lời rất dễ dàng đấy. Hầu như tất cả những người khéo tay ở thời hiện đại mà tôi từng nói chuyện cùng đều gợi ý một nguồn tham khảo giống nhau nếu bạn muốn có những buổi hướng dẫn nhanh cách làm mọi thứ: YouTube. Gần như đối với mọi hoạt động thông thường, trên YouTube đều đã sẵn có rất nhiều video hướng dẫn cách thực hiện tuần tự từng bước. Một số video cung cấp nhiều thông tin hơn so với các video khác, nhưng khi đã trở nên tự tin hơn, bạn sẽ không cần đến những thông tin chỉ dẫn chính xác nữa mà chỉ cần biết những hướng thực hiện cơ bản là đủ.

Lời khuyên của tôi là mỗi tuần bạn hãy thử học và áp dụng một kỹ năng mới trong khoảng thời gian 6 tuần liên tiếp. Hãy bắt đầu với những hoạt động đơn giản và dễ làm như danh sách tôi vừa liệt kê ở trên, nhưng ngay khi bạn cảm thấy thách thức đã bớt dần độ khó, hãy tìm cách nâng cao độ phức tạp của kỹ năng và các bước thao tác cần thực hiện.

Khi cuộc thí nghiệm kéo dài 6 tuần này kết thúc, có thể bạn vẫn chưa sẵn sàng tinh thần để chế tạo động cơ cho chiếc Honda của mình đâu, nhưng bạn sẽ trở thành một người khéo tay ở cấp độ thấp. Nghĩa là, lúc này bạn sở hữu một năng lực vừa đủ để nhận ra rằng mình có khả năng học hỏi những điều mới, và nhận ra rằng bạn thích học hỏi những điều mới. Nếu bạn cũng giống như phần lớn mọi người, khóa học cấp tốc 6 tuần này sẽ hình thành ở bạn một thói quen lâu dài rất hữu ích là bạn không ngại ngần xắn tay áo lên để làm việc.

### **CÁCH LÀM: LẬP LỊCH TRÌNH CHO CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ CHẤT LƯỢNG THẤP**

Cách đây vài năm, doanh nhân tiên phong Jim Clark ở Thung lũng Silicon được phỏng vấn tại một sự kiện tổ chức ở Đại học Stanford. Khi cuộc phỏng vấn diễn ra được một lúc, chủ đề trao đổi chuyển sang vấn đề mạng xã hội. Phản ứng của Clark khiến nhiều người không khỏi bất ngờ vì ông vốn là người am hiểu và hoạt động trong lĩnh vực công nghệ cao: “Tôi không đề cao lắm

việc kết nối qua mạng xã hội.” Sau đó, ông giải thích rõ hơn cho quan điểm của mình; có thể tóm tắt sự thiếu thiện cảm của ông bằng một trải nghiệm cụ thể trong lần ông cùng tham gia vào hội đồng với một lãnh đạo của một công ty cung cấp dịch vụ mạng xã hội:

Vị lãnh đạo đó nhiệt tình tán dương những người dành 12 giờ mỗi ngày trên Facebook... vì vậy, tôi đặt câu hỏi cho ông ta như sau: “Người dành 12 giờ mỗi ngày trên Facebook ấy, ông có nghĩ rằng anh ta có thể làm được những việc mà ông đã và đang làm hay không?”

Trong câu hỏi này, Clark đã chỉ tận tay dạy tận trán khiếm khuyết trọng tâm của tầm nhìn không tưởng mà những người ủng hộ lớn tiếng nhất của Web 2.0 vẫn ra sức quảng bá. Các công cụ như Facebook và Twitter được quảng bá trên thị trường xét từ những điều tích cực mà chúng mang lại, chẳng hạn khả năng kết nối và cơ hội biểu đạt bản thân. Nhưng như những gì được hé lộ trong sự nhiệt tình thái quá của vị thành viên cùng ngồi chung một hội đồng với Clark, đối với các tập đoàn lớn trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý, những lợi ích này chỉ giống như phần thưởng trong chiếc hộp bất ngờ – một thứ hấp dẫn để khiến bạn phải chạm tay vào ứng dụng đó, và tới lúc đó, họ sẽ có cơ hội tiếp tục thực hiện mục đích chính của mình là khiến bạn sử dụng ứng dụng đó càng lâu càng tốt và thu hút sự chú ý của bạn ở mức độ tối đa có thể nhằm hút lợi nhuận về



cho bản thân. (Tham khảo phần 1 bàn chi tiết về những điểm yếu về mặt tâm lý học của con người mà các dịch vụ này khai thác để có thể thực hiện thành công mục tiêu này.)

Như Clark đã chỉ ra với thái độ ngờ vực, dấu cho các dịch vụ này có mang lại cho người dùng những lợi ích ngắn hạn nào, thì tác động của chúng đối với năng suất công việc và sự hài lòng với cuộc sống của người dùng chắc chắn đều ở mức tiêu cực rất lớn nếu như *tất cả những hoạt động* mà những người dùng này thực hiện chỉ là thao tác trên các dịch vụ của họ. Nói cách khác, bạn không thể xây dựng một đế chế trị giá hàng tỉ đô-la như Facebook nếu như ngày nào bạn cũng lãng phí thời gian vào việc sử dụng một dịch vụ như Facebook.

Sự căng thẳng giữa những lợi ích mà nền kinh tế kinh doanh sự chú ý mang lại và sứ mệnh chủ đạo của khu vực nền kinh tế này là ăn mòn vào quỹ thời gian của bạn càng trở nên đặc biệt nghiêm trọng và ảnh hưởng lớn đến mục tiêu mà chúng ta đang bàn đến ở đây là xây dựng các hoạt động giải trí chất lượng cao. Những tình huống như thế này xảy ra rất thường xuyên và phổ biến: Thoạt tiên, bạn dự định sẽ thực hiện một vài hoạt động có chất lượng và ý nghĩa nào đó trong buổi tối, thế rồi, sau vài giờ mê mải nhấp chuột và xem hết video clip này đến video clip khác, bạn chợt nhận ra rằng cơ hội đó đã một lần nữa bị hoang phí.

Một giải pháp thắng thường với vấn đề này sẽ là ngừng sử dụng phần lớn những ý tưởng gây phân tâm được thiết kế cẩn thận đó. Khi bạn đi sâu hơn vào triết lý của chủ nghĩa tối giản theo hướng dẫn trong cuốn sách này, đó có lẽ là điều mà rốt cuộc bạn sẽ làm. Nhưng thực hiện bước này sớm sẽ là phi logic. Tiền đề của chương này là bằng cách xây dựng một đời sống thư giãn chất lượng cao *trước*, bạn sẽ dễ dàng tối giản hóa các yếu tố gây phân tâm chất lượng thấp trong không gian số *sau*. Với lưu ý này, tôi muốn đưa ra một giải pháp đơn giản hơn, chưa yêu cầu bạn phải loại bỏ đột ngột tất cả các dịch vụ mạng và các website mà bạn thường xuyên truy cập, nhưng vẫn giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn trong việc dành thời gian cho các hoạt động giải trí có chất lượng. Như tôi sẽ sớm trình bày kỹ hơn ở các phần dưới, nó cũng sở hữu lợi thế trên cương vị là một ý tưởng khiến các công ty truyền thông hoảng sợ.



Dưới đây là gợi ý của tôi: *Hãy lập lịch trình trước thời gian mà bạn dành cho các hoạt động giải trí chất lượng thấp*. Nghĩa là, hãy vạch ra những khoảng thời gian cụ thể để bạn dành riêng cho các hoạt động như lướt web, vào mạng xã hội, xem các nội dung giải trí. Trong các khoảng thời gian được phép này, bạn có thể làm bất kỳ điều gì. Nếu bạn muốn thả cửa xem Netflix trong khi quay trực tuyến bản thân đăng lên Twitter, hãy cứ làm

như ý muốn. Nhưng ngoài những khoảng thời gian này ra, đừng vào mạng.

Có hai lý do lý giải vì sao chiến lược này lại phát huy hiệu quả. Thứ nhất, bằng cách khoanh vùng giới hạn việc sử dụng các dịch vụ thu hút sự chú ý của bạn vào các khung giờ cụ thể, khoảng thời gian thư giãn còn lại sẽ được bảo vệ cho những hoạt động có ý nghĩa hơn. Khi không còn cơ hội chạm vào màn hình các thiết bị số, phương án tốt nhất còn lại để lấp đầy những khoảng thời gian rảnh rỗi này sẽ là những hoạt động có chất lượng.

Lý do thứ hai giải thích vì sao chiến lược này lại phát huy hiệu quả tốt là nó không đòi hỏi bạn phải từ bỏ hoàn toàn các hoạt động gây phân tâm và có chất lượng kém. Quyết định kiêng cử này sẽ trở thành yếu tố kích hoạt những trạng thái tâm lý vi tế trong tâm thức của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn hạ quyết tâm tránh tất cả các hoạt động trực tuyến trong thời gian rảnh rỗi, thì điều này có thể sẽ mang lại nhiều vấn đề nhỏ nhất và những trường hợp ngoại lệ cá biệt. Phần não bộ nghi ngờ về quyết tâm ngắt kết nối với thế giới trực tuyến mà bạn vừa đưa ra sẽ viện đến những lý lẽ phản bác đó để phá hoạt quyết tâm của bạn. Sau đó, quyết tâm của bạn sẽ bị lung lay rồi sụp đổ và bạn sẽ bị ném về trạng thái sử dụng các thiết bị số không kiểm soát.

Ngược lại, nếu bạn chỉ cần thực hiện một động tác đơn giản là giới hạn các hành vi đó trong những khoảng

thời gian cụ thể, thì phần nào bộ vẫn còn nghi ngờ kia sẽ khó có thể tìm được lý lẽ nào đủ mạnh mẽ để lôi kéo bạn cả. Về cơ bản, bạn không để mất cái gì và cũng không mất quyền tiếp cận thông tin, bạn chỉ sống có ý thức hơn và chủ động hơn về thời gian tham gia vào các hoạt động đó. Khó có thể nói rằng một biện pháp hạn chế hợp lý như vậy là không phù hợp, vì vậy khả năng duy trì lâu dài biện pháp đó sẽ cao hơn.

Khi thực hiện chiến lược này lần đầu, đừng lo lắng về việc bạn dành ra *bao nhiêu* thời gian cho các hoạt động giải trí chất lượng thấp. Chẳng hạn, nếu ban đầu, phần lớn thời gian các buổi tối và ngày cuối tuần của bạn vẫn dành cho các hoạt động đó thì cũng không sao cả đâu. Mức độ mạnh tay trong các biện pháp hạn chế của bạn sẽ gia tăng một cách tự nhiên khi bản thân các biện pháp này tạo điều kiện để bạn đưa vào cuộc sống của mình ngày càng nhiều hoạt động có giá trị cao hơn.

Ở cách làm này, điều khiến các công ty cung cấp dịch vụ mạng xã hội phải sợ hãi nằm ở chỗ, thông qua chính trải nghiệm cá nhân, bạn sẽ dần dần nhận ra rằng ngay cả sau khi bạn rút bớt đáng kể thời gian dành cho các dịch vụ đó, bạn cũng không cảm thấy nhớ và thiếu thốn những lợi ích mà chúng mang lại. Tôi đoán rằng đại đa số những người dùng mạng xã hội thường xuyên đều có thể nhận được đại đa số giá trị mà các dịch vụ đó mang đến cho họ chỉ trong vòng 20 đến 40 phút sử dụng mạng xã hội *mỗi tuần*. Thực tế này lý giải vì sao ngay cả

những hạn chế nghiêm khắc nhất đối với việc sử dụng mạng xã hội cũng sẽ không khiến bạn cảm thấy mình đang bỏ lỡ điều gì đó quan trọng. Điều này khiến các công ty cung cấp dịch vụ mạng xã hội hoảng sợ, vì mô hình kinh doanh của họ phụ thuộc vào việc bạn sử dụng các sản phẩm và dịch vụ của họ trong thời gian càng lâu càng tốt. Đây chính là lý do vì sao khi lên tiếng quảng bá cho các sản phẩm của mình, họ thường thích tập trung vào câu hỏi *vì sao* bạn nên sử dụng các sản phẩm đó, chứ không nói về việc bạn nên sử dụng chúng *như thế nào*. Khi mọi người bắt đầu biết nghĩ nghiêm túc hơn về câu hỏi thứ hai, họ sẽ nhận ra rằng mình đang dành quá nhiều thời gian trong không gian trực tuyến. (Tôi sẽ đi sâu hơn nữa vào vấn đề này trong chương tiếp theo.)

Những lý do này giúp lý giải sự hiệu quả đáng ngạc nhiên của chiến lược vô cùng đơn giản này. Khi bạn bắt đầu kiểm soát các hoạt động gây phân tâm và có giá trị thấp (mà không khiến bạn cảm thấy mình bị mất mát giá trị nào đó), và lấp đầy khoảng thời gian rảnh rỗi vừa có được bằng những hoạt động khác có giá trị cao (mang lại mức độ hài lòng lớn hơn nhiều), thì không lâu sau, bạn sẽ bắt đầu bán khoản vì sao trước đây mình lại dành quá nhiều thời gian rảnh rỗi để thụ động dán mắt vào màn hình đến như vậy.

## **CÁCH LÀM: GIA NHẬP VÀO MỘT CỘNG ĐỒNG HOẶC TỔ CHỨC NÀO ĐÓ**

Benjamin Franklin, một người có tính cách hòa đồng bẩm sinh, đã hiểu bằng trực giác lập luận mà tôi trình bày ở trên về tầm quan trọng của các hoạt động tương tác xã hội có cấu trúc. Tuy nhiên, để đưa ra được hành động dựa trên trực cảm này, người sáng lập nên đất nước Hoa Kỳ này cũng phải vất vả không ít. Năm 1726, khi từ London trở về Philadelphia, Franklin phải đối mặt với một đời sống xã hội nhàm chán. Ông vốn lớn lên ở Boston, nên không có họ hàng người quen ở nơi ở mới này, và do đã sẵn thái độ nghi ngờ những giáo điều tôn giáo, nên ông không nghĩ tới chuyện tham gia vào một cộng đồng có sẵn nào đó thông qua nhà thờ. Không nản chí, ông quyết định tự tay xây dựng nên các tổ chức xã hội từ đầu.

Năm 1727, Franklin thành lập một câu lạc bộ xã hội đặt tên là Junto. Ông mô tả về câu lạc bộ này như sau trong cuốn tự truyện của mình:

Tôi đã tập hợp hầu hết những con người xuất chúng mà tôi quen biết thành một câu lạc bộ cùng hỗ trợ nhau tiến bộ, đặt tên là Câu lạc bộ Junto; chúng tôi họp mặt vào các buổi tối thứ Sáu hàng tuần. Theo các nguyên tắc mà tôi đặt ra, lần lượt từng thành viên có nhiệm vụ đưa ra một hoặc vài câu hỏi về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến các lĩnh vực đạo đức, chính trị, hay triết học tự nhiên để cả nhóm cùng

bàn bạc; và cứ ba tháng một lần, họ phải tự viết một bài tiểu luận, về bất cứ chủ đề nào tùy ý, rồi đọc to cho tất cả cùng nghe.

Dựa theo ý kiến đóng góp trong những cuộc gặp gỡ này, Franklin đặt ra một kế hoạch theo đó các thành viên của Junto sẽ cùng nhau góp quỹ để lấy tiền mua sách đọc chung. Mô hình này nhanh chóng phát triển vượt ra ngoài khuôn khổ những buổi tụ tập vào các tối thứ Sáu của Franklin; năm 1731, ông viết hiến chương cho Công ty Thư viện Philadelphia, một trong những thư viện hoạt động theo mô hình đăng ký thành viên đầu tiên ở Mỹ.

Năm 1736, Franklin thành lập công ty Union Fire, một trong các công ty cứu hỏa tình nguyện đầu tiên ở Mỹ, ra đời rất đúng lúc do các thành phố trong thời đại thuộc địa rất dễ bắt cháy. Năm 1743, khi ông ngày càng quan tâm hơn đến lĩnh vực khoa học, Franklin đã thành lập Hiệp hội Triết học Hoa Kỳ (vẫn tồn tại cho đến ngày nay), và mô hình tổ chức này trở thành một công cụ đắc lực để kết nối những nhà khoa học xuất sắc trên khắp nước Mỹ.

Những nỗ lực thiết lập các tổ chức xã hội mới này cũng giúp Franklin mở rộng mối quan hệ để mở đường tiếp cận với các câu lạc bộ đã hoạt động lâu đời. Ví dụ, năm 1731, ông được mời tham gia vào một hội quán của Hội Tam Điểm. Năm 1734, ông đạt tới cấp độ đại sư –

đây là một quá trình thăng tiến nhanh chóng, qua đó thể hiện sự chuyên tâm của ông đối với hội quán này.

Nhưng có lẽ điều đáng sửng sốt nhất ở đây là, tất cả các hoạt động xã hội này của ông diễn ra trước khi ông rời khỏi ngành in ấn vào năm 1747 – theo chính những gì ông kể lại, thời điểm này là bước ngoặt để từ đó trở về sau, *cuối cùng* ông cũng có cơ hội suy nghĩ nghiêm túc về những khoảng thời gian rảnh rỗi của mình.

Franklin là một trong những nhà kết nối xã hội vĩ đại nhất trong lịch sử nước Mỹ. Sự quyết tâm và kiên trì theo đuổi các hoạt động theo tổ chức và các tương tác với người khác đã mang lại cho nhà lập quốc này sự hài lòng lớn lao và, từ góc nhìn thực tế hơn, đặt nền móng cho những thành công của ông trong kinh doanh và sau đó là chính trị. Dĩ nhiên, không phải người nào cũng noi gương được Franklin xét về mặt những công sức trời bể mà ông bỏ ra để xây dựng một đời sống xã hội tốt đẹp, nhưng dẫu sao, tất cả chúng ta đều có thể rút ra một bài học quan trọng từ cách xây dựng một cuộc sống với những hoạt động giải trí mang lại sự hài lòng mà ông đã áp dụng: *tham gia vào các cộng đồng*.

Franklin luôn tích cực tham gia để trở thành thành viên trong các nhóm, hiệp hội, hội quán, và các tổ chức tình nguyện – nói tóm lại là bất cứ tổ chức nào tập hợp những con người thú vị lại với nhau vì những mục tiêu tốt đẹp đều thu hút sự chú ý của ông và việc tham gia vào các tổ chức này được ông coi là việc nên làm.



Như chúng ta đã thấy, khi không tìm được những cộng đồng như vậy, ông không nể hà xắn tay áo lên để gây dựng chúng từ con số 0. Chiến lược này đã phát huy hiệu quả tốt. Khi mới đặt chân đến Philadelphia, ông chỉ là một kẻ vô danh. Hai thập niên sau, ông đã vươn lên trở thành một trong những cư dân có quan hệ rộng nhất, được kính trọng nhất, và tận tụy nhất ở nơi này. Cuộc đời sôi động của Franklin hiếm có phút giây nào trôi qua trong sự uể oải hay nhàm chán.

Chúng ta nên lưu tâm đến bài học của Franklin về việc tham gia vào các cộng đồng. Rất dễ bị mắc kẹt trong những sự bất tiện, bức mình, hoặc khó khăn, vốn là những yếu tố luôn hiện hữu khi các cá nhân tập trung nhau lại để cùng tìm cách thực hiện một mục đích chung. Những rào cản này chính là một cái cớ thuận tiện để chúng ta không phải rời khỏi ranh giới thoải mái trong vòng tay gia đình và bạn bè thân thiết, nhưng Franklin đã dạy chúng ta rằng nên đẩy lui những mối lo ngại bóng gió đó. Nếu như còn sống hiện giờ, hẳn ông sẽ khuyên chúng ta rằng cứ mạnh dạn tham gia vào các cộng đồng trước, và giải quyết các vấn đề khác sau. Bạn muốn tham gia vào cộng đồng nào cũng được – một hiệp hội thể thao tại địa phương, một ủy ban trong nhà thờ, một nhóm tình nguyện, hội phụ huynh học sinh, một nhóm rèn luyện thể dục thể thao, hoặc một nhóm chơi trò chơi video. Không gì có thể thay thế được những lợi ích của việc kết nối với những người khác, vì vậy,

hãy đứng dậy đi ra ngoài và gạt hái những lợi ích đó trong cộng đồng của riêng bạn.

## CÁCH LÀM: THỰC HIỆN CÁC KẾ HOẠCH GIẢI TRÍ

Trong công việc, nhiều người đạt được những thành tựu lớn là những chiến lược gia cẩn trọng. Họ vạch ra một tầm nhìn về những mục tiêu họ cần đạt được ở từng mốc thời gian khác nhau, kết nối tham vọng với những quyết định về các hành động thường nhật. Tôi vừa đích thân thực hành lại vừa viết về các chiến lược như thế trong công việc suốt nhiều năm nay.<sup>1</sup> Ở đây tôi muốn gợi ý rằng bạn hãy thử vận dụng cách làm tương tự vào đời sống giải trí của mình. Nói cách khác, hãy lập chiến lược cho cả thời gian rảnh rỗi của mình nữa.

Nếu như thời gian rảnh rỗi của bạn chủ yếu chỉ là những hoạt động chất lượng thấp, thì ý tưởng vạch chiến lược cho nó nghe có vẻ kỳ cục – cần gì phải đắn đo nhiều trước khi quyết định lướt web hay xem Netflix chứ? Nhưng đối với những người có đời sống giải trí có chất lượng cao, họ sẽ dễ dàng nhìn ra những lợi ích của việc áp dụng chiến lược ở đây, vì hoạt động có chất

---

<sup>1</sup> Nếu bạn đọc muốn biết tôi đã nghiên cứu bao nhiêu về đề tài này, hay truy cập mục lưu trữ bài đăng blog của tôi ở địa chỉ [calnewport.com/blog](http://calnewport.com/blog) để tham khảo rất nhiều bài viết về cách lập kế hoạch hằng tuần và hằng ngày. Tôi cũng bàn về các vấn đề này khá chi tiết ở cuốn sách trước của tôi, *Deep Work*. (TG)

lượng cao thường đòi hỏi việc lập lịch trình và tổ chức phức tạp hơn. Nếu không có một phương pháp chu đáo cho các hoạt động giải trí chất lượng cao, quyết tâm theo đuổi các hoạt động này của bạn sẽ bị mai một dần do các lực ma sát của cuộc sống hằng ngày.

Xuất phát từ thực tế này, tôi khuyên bạn hãy lập chiến lược cho đời sống giải trí của mình với một cách tiếp cận hai mức độ, bao gồm kế hoạch giải trí *theo mùa* và *theo tuần*. Tôi xin giải thích kỹ hơn ở bên dưới.

### **Kế hoạch giải trí theo mùa**

Kế hoạch giải trí theo mùa là kế hoạch bạn cần lập ra ba lần mỗi năm vào các thời điểm sau đây: đầu mùa thu (đầu tháng Chín), đầu mùa đông (tháng Một), và đầu mùa hè (đầu tháng Năm). Sở dĩ tôi thích lên thời điểm theo mùa vì tôi là một giảng viên, và cách tính thời điểm như thế này phù hợp với lịch trình ở trường đại học. Những người hoạt động trong lĩnh vực kinh doanh có thể thích lập kế hoạch theo quý hơn, và cách làm này cũng tốt. Bạn có thể sử dụng bất kỳ cách chia lịch theo năm nào phù hợp nhất với mình, nhưng để đơn giản, trong phần này tôi sẽ tập trung vào cách chia theo mùa.

Một kế hoạch theo mùa hiệu quả sẽ bao gồm hai hạng mục khác nhau: *mục tiêu* và *thói quen* mà bạn muốn đề cao trong mùa sắp tới. Mục tiêu nói về các mục tiêu cụ thể mà bạn muốn đạt được, đi kèm theo đó là các chiến lược phù hợp để đạt được chúng. Thói quen ở đây

chỉ các nguyên tắc về hành vi mà bạn muốn tuân thủ trong suốt mùa. Trong một kế hoạch giải trí theo mùa, các mục tiêu và thói quen đặt ra đều nhằm xây dựng một đời sống giải trí có chất lượng cao.

Dưới đây là ví dụ về một mục tiêu được hoạch định tốt đối với một kế hoạch giải trí theo mùa:

---

**Mục tiêu:** Học cách đánh guitar tất cả các bài hát ở mặt A của đĩa hát Meet the Beatles!

**Chiến lược:**

- Căng dây và chỉnh lại đàn, tìm bản nhạc cho các bài hát đó, in ra giấy, rồi đặt vào khay đựng.
  - Quay trở lại thói quen cũ là thường xuyên tập đàn guitar.
  - Để có động lực, tôi sẽ tổ chức một bữa tiệc Beatles vào tháng Mười một. Biểu diễn cả đàn và hát (nhờ Linda hát).
- 

Bạn hãy để ý đến sự chi tiết trong phần mô tả về mục tiêu cần đạt được. Nếu người lập kế hoạch này chỉ đặt mục tiêu “chơi guitar thường xuyên hơn”, thì có lẽ khả năng thành công của cô sẽ thấp hơn, vì mục tiêu này rất mơ hồ và có thể dễ dàng bỏ qua. Thay vào đó, cô đã xác định một thành tích cụ thể với những tiêu chí hoàn thành rõ ràng, và có thể thực hiện trong khuôn khổ một mùa. Dĩ nhiên, bằng cách theo đuổi mục tiêu này, người đó sẽ buộc phải có hành động cụ thể đối với

quyết tâm mơ hồ là phải làm sao để chơi guitar thường xuyên hơn.

Ngoài ra, xin lưu ý thêm rằng các chiến lược vạch ra để đạt được mục tiêu trên cũng đi kèm với một động lực: để có thể tổ chức một bữa tiệc ăn mừng, người đó sẽ phải học cách đánh đàn danh sách các bài hát đã liệt kê. Đây không phải một yêu cầu bắt buộc, nhưng nó là một cách hữu ích để bạn tự đặt ra cho bản thân một thời hạn chót khi có thể. Cuối cùng, hãy lưu ý rằng bản kế hoạch trên không nói quá chi tiết về việc lập lịch trình chi tiết cho các chiến lược. Người lập kế hoạch có ghi rằng anh ta cần phải tập đàn thường xuyên hơn, nhưng lại không nêu cụ thể thời gian tập luyện mỗi tuần, hay thời lượng cho từng buổi tập. Phần kế hoạch chi tiết này nên dành cho quá trình lập kế hoạch tuần như mô tả dưới đây.

Tiếp theo, dưới đây là một số ví dụ về một đầu mục khác trong bản kế hoạch giải trí theo mùa: các thói quen:

---

**Thói quen:** Trong tuần, chỉ tham gia vào các hoạt động giải trí chất lượng thấp trong vòng 60 phút mỗi tối.

**Thói quen:** Đọc sách trước giờ đi ngủ mỗi tối.

**Thói quen:** Mỗi tuần tham dự một sự kiện văn hóa.

---

Mỗi thói quen nêu trên là một nguyên tắc hành vi cần tuân thủ. Chúng không nhằm hướng đến một mục

tiêu cụ thể nào cả, mà được đặt ra để duy trì một cam kết nền tảng đối với việc thường xuyên tham gia vào các hoạt động giải trí chất lượng cao.

Ranh giới giữa thói quen và mục tiêu rất dễ nhập nhằng đan xen vào nhau. Trong các ví dụ vừa trình bày ở trên, người lập kế hoạch có thể bổ sung vào danh sách của mình một thói quen “tập guitar hai lần mỗi tuần” thay vì đưa nó vào trong mục tiêu lấy cơ sở là đĩa hát của Beatles. Tương tự, anh ta cũng có thể chuyển thói quen “đọc sách hằng tối” thành mục tiêu liên quan đến việc đọc một danh sách các cuốn sách cụ thể trong suốt mùa đó – cuối cùng, để đạt được mục tiêu này, rốt cuộc anh ta vẫn buộc phải đọc sách hằng ngày.

Trong bài tập này, ranh giới mơ hồ này là điều khó có thể tránh khỏi, nhưng cũng không nên lấy đó làm điều gì đáng lo lắng. Một bản kế hoạch theo mùa tốt sẽ có một số mục tiêu thú vị và hấp dẫn, kết hợp với một số lượng nhỏ các thói quen có thể theo dõi việc thực hiện, được đặt ra nhằm bảo đảm mức độ thường xuyên. Việc bạn di chuyển các ý tưởng giải trí giữa hai hạng mục này như thế nào không quan trọng bằng việc bảo đảm sự hợp lý và cân bằng cho chúng trong mùa thực hiện.

### **Kế hoạch giải trí theo tuần**

Đầu mỗi tuần, hãy dành ra một chút thời gian để rà soát lại bản kế hoạch giải trí theo mùa mà bạn đang triển khai. Sau khi xử lý các thông tin này, hãy đưa ra một kế

hoạch để khớp các hoạt động giải trí với lịch trình của bạn trong tuần đó. Đối với từng mục tiêu trong kế hoạch theo mùa, hãy xác định những hành động mà bạn có thể thực hiện trong tuần để đạt được sự tiến bộ trong quá trình theo đuổi những mục tiêu trên, và sau đó, hãy lên lịch trình chính xác về *thời điểm* bạn sẽ bắt tay vào thực hiện các hành động đó.

Chúng ta hãy quay trở lại với ví dụ ở trên về mục tiêu học đàn guitar theo đĩa hát của Beatles. Kế hoạch giải trí theo tuần là khi bạn khớp hoạt động này vào lịch trình hoạt động của mình. Giả sử người lập kế hoạch đặt lịch tập gym trong khung giờ từ 7:30 tới 8:30 sáng, trước lúc đi làm vào các ngày thứ Hai, thứ Tư, và thứ Sáu. Khi đó, anh ta có thể quyết định rằng trong tuần tiếp theo, anh ta sẽ dành khung giờ 7:30-8:30 sáng này để tập đàn guitar vào ngày thứ Ba và thứ Năm. Tuy nhiên, vào một tuần khác, anh ta sẽ phải tham dự một loạt các cuộc họp ở công ty tổ chức vào đầu giờ sáng nên không thể lên kế hoạch tập đàn được. Khi đó, anh ta có thể tìm ra khoảng thời gian trống nào đó vào buổi chiều để tiếp tục lịch tập đàn.

Nếu bạn đã có thói quen lập các kế hoạch chi tiết cho từng tuần (một thói quen rất đáng hoan nghênh), bạn có thể lồng ghép kế hoạch giải trí theo tuần vào bất kỳ hệ thống nào mà bạn đang sử dụng để lập kế hoạch. Nếu bạn nhìn nhận các kế hoạch giải trí này chỉ đơn thuần là một phần trong lịch trình thông thường

của mình – chứ không phải một hoạt động tách rời và có thể tùy chọn – thì khả năng thực hiện kế hoạch thành công của bạn sẽ tăng cao.

Cuối cùng, khi bạn đã thực hiện xong lịch trình này, hãy dành thời gian để rà soát và tự nhắc bản thân về các thói quen đã đưa vào trong kế hoạch theo mùa. Việc tự nhắc nhở này sẽ giúp bạn khỏi quên những cam kết và quyết tâm đó trong tuần tiếp theo. Bạn cũng nên ngẫm nghĩ một chút về những thói quen mà mình đã áp dụng trong tuần vừa qua. Một số người thiết kế bảng điểm đơn giản cho cả tuần để tự chấm xem trong tuần đó họ thực hiện các nguyên tắc về thói quen như thế nào, và cuối tuần họ sẽ ngồi lại để rà soát bảng điểm đó. Ở đây có hai mục tiêu mà chúng ta cần nhắm đến. Thứ nhất, khi bạn biết rằng tới cuối tuần mình sẽ rà soát lại tình hình thực hiện kế hoạch, bạn sẽ có quyết tâm hơn trong việc thực hiện các thói quen đã đặt ra. Thứ hai, thời gian rà soát và ngẫm nghĩ này sẽ tạo cơ hội để bạn nhìn ra những vấn đề cần giải quyết. Nếu bạn liên tục không thực hiện được một thói quen nào đó, dù rằng bạn đã cố gắng hết sức để tự thuyết phục bản thân hành động, thì có thể chính thói quen đó có vấn đề nên mới cản trở bạn thực hiện như vậy.



Có thể bạn đang e ngại rằng việc áp dụng lối tư duy có hệ thống như thế này vào trong đời sống giải trí của mình, thì bạn sẽ tước bỏ đi yếu tố ngẫu hứng và thư giãn



mà bạn đang mong muốn đối với khoảng thời gian còn lại trong ngày sau khi đã thực hiện các nghĩa vụ trong công việc và gia đình. Tuy nhiên, tôi hy vọng bạn hiểu được rằng đây chỉ là một mối lo ngại thái quá. Bản thân quá trình lập kế hoạch giải trí hàng tuần chỉ chiếm của bạn vài phút, và việc lập lịch trình trước cho một số hoạt động giải trí chất lượng cao hầu như không hệ loại bỏ hoàn toàn yếu tố ngẫu hứng trong các khoảng thời gian rảnh rỗi của bạn.

Ngoài ra, tôi còn quan sát thấy một hiện tượng rằng khi người ta để ý hơn đến các hoạt động giải trí của mình, họ sẽ tìm ra được nhiều thời gian cho chúng hơn. Thói quen lập kế hoạch tuần có thể giúp bạn qua đó bắt đầu tìm cách đấu tranh nhiều hơn để giành lấy nhiều cơ hội giải trí hơn nữa. Chẳng hạn, khi thấy ngày thứ Năm không quá bận rộn, có thể bạn sẽ quyết định hôm đó chỉ làm ở công ty đến 3 giờ 30 phút chiều rồi đi đạp xe dạo mát trước khi về nhà ăn tối. Những cơ hội nhân tạo này sẽ hiếm hoi hơn nếu bạn không lập kế hoạch từ trước. Nói cách khác, khi thu xếp có hệ thống hơn đối với các hoạt động giải trí của mình, bạn có thể gia tăng đáng kể thời gian rảnh rỗi trong tuần.

Cuối cùng, khi lập luận ủng hộ cho phương pháp lập kế hoạch này, tôi muốn nhấn mạnh đến lập luận nền tảng mà tôi đã nhắc đến trong suốt toàn bộ chương này: người ta đã đánh giá quá cao việc không làm gì. Giữa một ngày làm việc bận rộn, hay sau một buổi sáng

vất vả chăm sóc con nhỏ, hầu như tất cả mọi người đều mong chờ cái thở phào nhẹ nhõm của việc không phải làm gì nữa – tức những khoảng thời gian không hề bị choán đầy bởi những lịch trình, kỳ vọng, và cũng không có hoạt động nào khác ngoài những hoạt động thu hút được sự chú ý của bạn ngay tại thời điểm đó. Dĩ nhiên, những phiên giải tỏa căng thẳng này có vị trí riêng dành cho chúng, nhưng phần thưởng mà chúng mang lại thường vô cùng ít ỏi, vì chúng có xu hướng ngã theo các hoạt động chất lượng thấp như vô thức lướt web và xem ti-vi xả láng. Vì nhiều lý do khác nhau mà tôi đã trình bày ở các phần trước, việc dồn công sức vào một nhiệm vụ khó khăn nhưng xứng đáng làm sẽ mang lại cho bạn những phần thưởng phong phú hơn nhiều.

## THAM GIA VÀO PHONG TRÀO KHÁNG LẠI SỰ CHÚ Ý

### CHÀNG DAVID NHỎ BÉ VÀ GÃ KHỔNG LỒ GOLIAH PHIÊN BẢN 2.0<sup>1</sup>

Tháng Sáu năm 2017, Facebook chạy một series bài đăng trên blog với tiêu đề “Những câu hỏi khó nhằn.” Trong phần giới thiệu về series này, do phó chủ tịch công ty phụ trách mảng chính sách đại chúng và truyền thông viết, thừa nhận rằng khi “các công nghệ số làm thay đổi lối sống của chúng ta, tất cả chúng ta đều phải

---

<sup>1</sup> David và Goliath: Theo Kinh thánh, David là một tráng sĩ trẻ tuổi của người Israel đã xung phong đánh nhau với gã khổng lồ Goliath của dân tộc Philistines. Kết quả là Goliath bị David đánh thua. Thành ngữ *David* và *Goliath* được dùng để mô tả một tình huống trong đó một người hoặc nhóm người nhỏ bé đánh bại một đối thủ lớn hơn mình rất nhiều. (ND)

đối mặt với những câu hỏi nhiều thách thức.” Theo nội dung giải thích của ông, series đó là cơ hội để Facebook cho đại chúng thấy họ đang giải quyết những câu hỏi đó như thế nào.

Trong giai đoạn từ thời điểm ra mắt series đó cho đến mùa đông năm 2018, Facebook đăng tải tổng cộng 15 bài, bàn đến nhiều đề tài khác nhau. Vào tháng Sáu, họ đăng bài tìm hiểu về các vấn đề liên quan đến việc xác định những bài viết mang thái độ thù địch trong một cộng đồng toàn cầu. Vào tháng Chín và tháng Mười, họ bàn về các chiến dịch quảng cáo trên Facebook của người Nga can thiệp vào cuộc bầu cử tổng thống tại Mỹ năm 2016. Tháng Mười hai, họ trấn an những nỗi sợ chung chung xung quanh công nghệ nhận dạng khuôn mặt mà Facebook sử dụng cho các mục đích như tự động gắn thẻ ảnh. “Xã hội thường dễ dàng đón nhận lợi ích của một công nghệ mới trong khi chật vật điều khiển và kiểm soát tiềm năng của nó,” họ viết, sau đó không quên chỉ ra rằng vào năm 1888, một số người lo ngại về máy ảnh Kodak.

Khi đó, tôi có lên tiếng khen ngợi Facebook một chút vì họ đã chịu cởi mở chia sẻ những suy nghĩ của mình về các vấn đề trên, nhưng nhìn chung tôi không quá bận tâm đến chiến dịch truyền thông đó của công ty này. Sự chú ý của tôi chỉ bắt đầu khi họ đăng tải một bài viết bàn về một câu hỏi quan trọng hơn: “Phải chăng dùng mạng xã hội là không tốt?” Tác giả của bài viết

là hai nhà nghiên cứu của Facebook David Ginsberg và Moira Burke – chúng ta đã nhắc qua về bài viết này ở một chương trước trong cuốn sách này, phần bàn về những điều mà khoa học dạy cho chúng ta biết về tác hại và lợi ích của mạng xã hội. Phần mở đầu là một nhận định rằng “rất nhiều người thông minh đang nhìn vào những khía cạnh khác nhau của vấn đề quan trọng này”. Xuất phát từ thực tế này mà họ đã quan sát được, các tác giả sau đó bàn về các công trình nghiên cứu hàn lâm để làm rõ hơn về những cách thức “tích cực” và “tiêu cực” liên quan đến việc sử dụng mạng xã hội. Họ đi đến kết luận rằng: “Theo các nghiên cứu đã chỉ ra, vấn đề cốt lõi ở đây là cách thức bạn sử dụng công nghệ như thế nào.”

Như tôi sẽ lập luận sau đây, bài viết trên đại diện cho một sự thay đổi lớn trong cách Facebook tự nói về mình – một sự thay đổi có thể trở thành điều ngớ ngẩn cho gã khổng lồ mạng xã hội này, và thậm chí còn có thể là dấu hiệu đánh dấu ngày tàn cho thời kỳ hoàng kim của Facebook. Quan trọng hơn, như tôi sẽ phân tích dưới đây, nó vô tình hé lộ một chiến lược hiệu quả giúp bạn duy trì quyền tự chủ trong thời đại khi mà các lực lượng đông đảo trong không gian số đều nhắm nhe muốn phá hoại sự tự chủ đó.



Để hiểu rõ hơn về nhận định của tôi rằng đó là một sai lầm ngớ ngẩn của Facebook, trước tiên chúng ta phải

tìm hiểu về nền kinh tế kinh doanh sự chú ý, môi trường hoạt động của Facebook. Cần phải nắm rõ rằng khái niệm “nền kinh tế kinh doanh sự chú ý” chỉ một lĩnh vực kinh doanh kiếm tiền bằng cách thu hút sự chú ý của người tiêu dùng, sau đó đóng gói nó lại rồi đem bán cho các nhà quảng cáo. Ý tưởng này không phải mới xuất hiện gần đây. Theo nghiên cứu của Tim Wu, giảng viên chuyên ngành luật ở Đại học Columbia và cũng là một học giả nghiên cứu về lĩnh vực công nghệ (ông từng viết một cuốn sách về chủ đề này mang tên *The Attention Merchants* (tạm dịch: Những nhà buôn sự chú ý), mô hình kinh tế này xuất hiện từ năm 1830, khi chủ bút của tờ báo *New York Sun* khi đó là Benjamin Day thành lập tòa báo này, cũng là tờ báo lá cải đầu tiên trong lịch sử.

Trước thời điểm đó, các tòa báo vẫn coi độc giả là khách hàng của mình, và mục tiêu mà họ đặt ra là cung cấp một sản phẩm vừa đủ tốt để có thể thuyết phục mọi người trả tiền để mua nó. Nét mới ở Day nằm ở chỗ ông nhận ra rằng các độc giả có thể trở thành sản phẩm của mình, và các nhà quảng cáo mới là khách hàng. Mục tiêu của ông là bán số phút độc giả tập trung đọc báo cho các nhà quảng cáo. Để làm được điều này, ông hạ giá tờ báo xuống còn 1 xu và tập trung đăng tải những bài viết với nội dung dành cho độc giả đại trà. “Ông là người đầu tiên thực sự đề cao ý tưởng này – bạn tập hợp một đám đông, và bạn không quan tâm đến đám đông đó chỉ vì tiền của họ,” Wu giải thích trong một bài

phát biểu, “mà vì bạn có thể bán lại họ cho người khác muốn có sự chú ý của họ.”

Mô hình này lập tức được nhiều người đón nhận, gây ra nhiều cuộc chiến tranh giữa các tờ báo lá cải trong thế kỷ 19. Sau đó, ý tưởng này được lĩnh vực phát thanh truyền hình vận dụng trong thế kỷ 20, ở đây nó được nâng lên những đỉnh cao mới vì các công nghệ truyền thông đại chúng mới nổi được áp dụng để tập trung đám đông với những quy mô chưa từng có trước đây.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi mạng internet trở nên phổ biến đối với người tiêu dùng đại chúng vào cuối thập niên 1990, người ta đã chật vật tìm cách áp dụng mô hình này cho thế giới trực tuyến. Những nỗ lực đầu tiên không được thành công lắm (chẳng hạn, các quảng cáo pop-up<sup>1</sup>). Vào giữa thập niên 2000, khi trở thành công ty đại chúng, Google được định giá ở mức khiêm tốn là 23 tỉ đô-la. Công ty internet đắt nhất thời điểm đó là eBay với mô hình kiếm tiền từ các khoản hoa hồng và được định giá cao gấp đôi Google. Facebook cũng đã xuất hiện, nhưng lúc này vẫn đang sử dụng tên ban đầu là thefacebook.com và chỉ dành cho sinh viên đại học.

Một thập niên sau, tình hình đã thay đổi. Ngay trong tuần tôi đang ngồi viết những dòng này, Google là công ty có giá trị cao thứ hai ở Mỹ, giá trị vốn hóa thị trường đạt trên 800 tỉ đô-la. Facebook, mười năm trước

---

<sup>1</sup> Pop-up: Một hình thức quảng cáo trực tuyến theo hình thức cửa sổ tự động hiện lên khi người dùng internet đang duyệt web. (ND)

chỉ có vền vẹn chưa đầy 1 triệu người dùng, bây giờ đã có trên 2 tỉ người dùng và hiện là công ty có giá trị cao thứ 5 ở Mỹ với giá trị vốn hóa thị trường trên 500 tỉ đô-la. Ngược lại, ExxonMobil hiện đạt giá trị khoảng 370 tỉ đô-la. Thu hút sự chú ý của người dùng – mô hình kinh doanh chủ đạo cho các công ty như Google và Facebook – đã mang lại nguồn lợi nhuận cao hơn nhiều so với hoạt động khai thác dầu khí.

Để tìm hiểu xem sự thay đổi lớn này diễn ra như thế nào, không cần nhìn đâu xa, bạn chỉ cần nhìn vào công ty lớn nhất nước Mỹ là biết: Apple. Chiếc điện thoại iPhone, và hàng loạt những chiếc điện thoại tương tự ra đời sau đó, đã thực hiện một cuộc cách mạng để nền kinh tế kinh doanh sự chú ý chuyển từ vai trò lịch sử là một lĩnh vực ngách mang lại lợi nhuận thành một trong những lực lượng quyền lực nhất trong nền kinh tế. Điểm cốt lõi trong cuộc chuyển mình này nằm ở khả năng của điện thoại thông minh trong việc truyền tải các nội dung quảng cáo tới người dùng vào mọi nơi mọi lúc trong ngày, đồng thời đóng vai trò đắc lực giúp các hãng cung cấp dịch vụ thu thập được dữ liệu người dùng để đưa đúng quảng cáo tới đúng đối tượng tiềm năng với mức độ chính xác chưa từng có từ trước đến nay. Đến lúc này, người ta mới hiểu ra rằng sự chú ý của con người vẫn còn nhiều lỗ hổng mà các công cụ truyền thống như báo chí, truyền hình, và các bảng hiệu quảng cáo ngoài trời còn chưa khai thác được. Chiếc điện thoại thông minh đã giúp các công ty như Google



và Facebook tấn công vào những chốt phòng thủ còn sót lại của sự tập trung và bắt đầu công phá – và dĩ nhiên, trong quá trình này họ đã thu về bội tiền.

Việc tìm ra cách biến điện thoại thông minh trở thành bảng quảng cáo hiện diện khắp nơi không phải là đơn giản. Như tôi đã đề cập ở chương 1, lý do ban đầu cho sự ra đời của iPhone là nhằm giảm bớt sự công kênh cho người dùng, để họ không phải cùng lúc mang theo trong túi cả thiết bị nghe nhạc iPod lẫn điện thoại di động. Để xây dựng lĩnh vực kinh tế mới này dựa trên cơ sở là thiết bị mới sáng chế, bằng cách nào đó họ phải thuyết phục mọi người nhìn vào điện thoại... *rất nhiều*. Chính xuất phát từ yêu cầu này mà những công ty như Facebook phải xắn tay vào thực hiện công cuộc đổi mới đối với khía cạnh điều khiển và thao túng sự chú ý của con người, tìm cách khai thác những điểm yếu về mặt tâm lý để đánh lừa người dùng sao cho họ phải dành nhiều thời gian hơn cho các dịch vụ này. Bây giờ, một người dùng trung bình dành khoảng 50 phút *mỗi ngày* chỉ tính riêng cho các sản phẩm và dịch vụ của Facebook. Nếu tính thêm cả các dịch vụ mạng xã hội và các website phổ biến khác, thì con số này sẽ còn gia tăng thêm nhiều nữa. Thói quen sử dụng thái quá này không phải một tai nạn ngẫu nhiên, mà là một nguyên tắc cơ bản trong luật chơi của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số.

Tuy nhiên, để duy trì mức độ sử dụng thái quá này, bạn không thể để mọi người có cái nhìn phê phán về cách họ sử dụng điện thoại. Vì lý do này mà trong mấy năm trở lại đây, Facebook đã cố gắng thể hiện rằng mình là một thứ *công nghệ nền tảng*, giống như điện hay dịch vụ điện thoại di động – tức một thứ mà tất cả mọi người đều cần phải sử dụng, vì người nào không sử dụng trông sẽ thật kỳ cục. Trạng thái lan tỏa về mặt văn hóa này là điều kiện lý tưởng cho Facebook vì họ vẫn ép được người khác phải sử dụng dịch vụ của mình mà không cần ra sức quảng bá về những lợi ích mà họ hứa hẹn sẽ mang lại nữa.<sup>1</sup> Bầu không khí mơ hồ này dẫn dắt người ta đi đến quyết định đăng ký sử dụng dịch vụ mạng xã hội trong khi không hề có mục đích cụ thể nào trong đầu – và đây chính là điều kiện lý tưởng để biến họ trở thành những con mồi dễ dãi cho những chiêu trò mê hoặc và lợi dụng thông minh của các kỹ sư công nghệ, từ đó chiếm lấy những khoảng thời gian sử dụng khổng

---

<sup>1</sup> Là một trong những hiếm hoi thuộc thế hệ Thiên niên kỷ chưa bao giờ sử dụng Facebook, tôi đã quan sát được thực tế về thứ áp lực văn hóa mơ hồ này thông qua trải nghiệm cá nhân. Như tôi đã đề cập ở những nơi khác ngoài cuốn sách này, tính tới nay một trong những lập luận phổ biến nhất mà mọi người đưa ra để thuyết phục tôi nên đăng ký sử dụng Facebook là nếu không dùng Facebook, biết đâu tôi sẽ bỏ lỡ một vài lợi ích nào đó mà tôi còn không biết. “Ai mà biết được chứ, ngộ nhờ anh sẽ thấy dịch vụ này hữu ích thì sao” – đây chắc chắn là một trong những thông điệp quảng bá sản phẩm tồi tệ nhất mà người ta có thể nghĩ ra. Nhưng trong bối cảnh cụ thể của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số, điều này lại nghe rất thuận tai đối với mọi người. (TG)

lô mà Facebook cần để có thể duy trì giá trị khủng 500 tỉ đô-la của mình.

Điều này đưa chúng ta trở ngược về với sai lầm ngắn ngủn của Facebook mà tôi nhắc đến ở các đoạn trước. Bài viết của hai nhà khoa học của Facebook, Ginsberg và Burke, lẽ ra phải khiến chính đội ngũ lãnh đạo công ty này phải lo ngại, vì nó đã chọc thủng tấm màn bí ẩn khoác lên Facebook để nó có vẻ trông giống một công nghệ nền tảng mà tất cả mọi người đều cần phải sử dụng. Khi đưa ra những nhận định đánh giá về các cách thức sử dụng Facebook khác nhau, chỉ ra cách nào là tích cực hơn và cách nào là tiêu cực, Ginsberg và Burke đã vô tình khuyến khích mọi người có cái nhìn phê phán và khách quan để ngắm nghĩ xem chính xác thì họ muốn nhận được điều gì từ dịch vụ này.

Dĩ nhiên, góc nhìn này sẽ tiềm tàng nhiều hệ quả tai hại cho Facebook. Để tìm hiểu lý do, chúng ta hãy thử thực hiện thí nghiệm sau đây. Giả sử bạn có sử dụng Facebook, hãy liệt kê ra những lợi ích quan trọng nhất mà nó mang lại cho bạn – những hoạt động cụ thể mà bạn sẽ thực sự cảm thấy thiếu nếu bị buộc phải ngừng sử dụng dịch vụ mạng xã hội này hoàn toàn. Bây giờ, hãy hình dung rằng Facebook bắt đầu triển khai chính sách tính tiền sử dụng nền tảng này theo số phút. Khi đó, bạn sẽ thực sự cần bao nhiêu thời gian trong một tuần để có thể tiếp tục duy trì các hoạt động quan trọng trên Facebook mà bạn vừa liệt kê ở trên? Đối với hầu

hết mọi người, thời lượng này thấp một cách đáng ngạc nhiên, chỉ dao động trong khoảng 20-30 phút.

Trong khi đó, một người dùng Facebook trung bình dành tới khoảng 350 phút mỗi tuần cho các dịch vụ và sản phẩm của công ty này (nếu chúng ta lấy số liệu 50 phút sử dụng mỗi ngày như đã nhắc đến ở trên rồi nhân với con số 7 ngày trong một tuần). Điều này có nghĩa là nếu bạn cẩn thận, thì thời lượng sử dụng Facebook của bạn có thể giảm xuống 11-17 lần so với trung bình. Nếu tất cả mọi người cùng bắt đầu suy nghĩ về việc sử dụng Facebook theo hướng lấy sự hữu dụng của nền tảng mạng xã hội này làm trọng tâm – theo các điều kiện mà Ginsberg và Burke đã ra sức quảng bá trong bài viết của mình – thì số lượng thời gian thu hút người dùng mà Facebook vẫn trưng ra để hấp dẫn các nhà quảng cáo sẽ giảm hơn 10 lần, khiến lợi nhuận của họ sụt giảm đáng kể. Các nhà đầu tư sẽ tháo chạy (trong những năm trở lại đây, chỉ cần doanh thu quý của Facebook giảm đi một chút, cả Phố Wall sẽ đều lo lắng), và công ty này có lẽ sẽ không thể tồn tại trong trạng thái hiện giờ của nó. Sử dụng thái quá là một vấn đề mang ý nghĩa then chốt đối với nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số.



Khi đã nắm được cơ chế kinh tế học liên quan đến mặt hàng sự chú ý vốn rất mong manh này đang hỗ trợ cho những công ty như Facebook, bạn sẽ nhìn ra một

chiến lược quan trọng để có thể triển khai thành công chủ nghĩa tối giản số. Bài viết của Ginsberg và Burke nêu bật hai lối nhìn nhận rất khác nhau về việc *sử dụng* một dịch vụ như Facebook. Các tập đoàn lớn muốn “sử dụng” là một trạng thái nhị phân đơn giản – hoặc là bạn tiếp nhận thứ công nghệ nền tảng của họ, hoặc là bạn là một kẻ kỳ cục. Ngược lại, trạng thái “sử dụng” mà các công ty này sợ nhất là trạng thái theo định nghĩa của Ginsberg và Burke, theo đó họ hình dung rằng các sản phẩm này cung cấp một loạt các dịch vụ miễn phí khác nhau mà bạn có thể cẩn thận lựa chọn và sử dụng sao cho có thể tối ưu hóa được giá trị nhận về.

Trạng thái “sử dụng” thứ hai thuần túy là chủ nghĩa tối giản số, nhưng đó cũng là một trạng thái rất khó có thể triển khai thành công. Một trong những lý do khiến tôi phải trình bày chi tiết các số liệu tài chính cụ thể trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý là tôi muốn nhấn mạnh đến khối lượng và quy mô các nguồn lực mà các công ty này có thể huy động và triển khai để đẩy bạn ra khỏi trạng thái sử dụng có mục tiêu như Ginsberg và Burke đã mô tả, và hướng đến việc lang thang vô định hướng trong không gian số – nền tảng mà mô hình kinh doanh của họ đang dựa vào.

Sự thiếu cân xứng của cuộc chiến này là một phần lớn nguyên nhân khiến tôi không bao giờ nghĩ đến chuyện thử dùng bất kỳ dịch vụ mạng xã hội nào như thế này. Hay theo cách diễn đạt của tác giả George Packer

trong một bài báo trên *New Yorker* thì, “Twitter khiến tôi cảm thấy sợ hãi, không phải vì về mặt đạo đức tôi đứng cao hơn nó, mà bởi tôi không đủ tự tin để cho rằng mình có thể đối phó được với nó. Tôi sợ rồi rồi cuộc mình lại vì quá chăm chú vào Twitter mà bỏ đời con.” Tuy nhiên, nếu bạn bắt buộc dĩ phải sử dụng các dịch vụ này, và bạn vẫn hy vọng mình có thể sử dụng chúng mà không phải từ bỏ quyền tự chủ đối với thời gian và sự chú ý của mình, thì điều cốt yếu ở đây là bạn cần phải hiểu đó không phải một quyết định mang tính nhân quả. Thay vào đó, quyết định sử dụng chúng có thể được ví như bạn đang lao vào một cuộc chiến không cân sức giữa chàng David bé nhỏ và gã khổng lồ Goliath, và trong trường hợp này, gã khổng lồ Goliath chính là các tập đoàn vừa thừa thãi tiền bạc lại vừa đầy đủ quyết tâm dùng tiền để ngăn bạn chiến thắng.

Nói cách khác, việc tiếp cận các dịch vụ trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý với chủ ý theo như đề xuất của Ginsberg và Burke không phải là một hành động điều chỉnh thông thường đối với các thói quen sử dụng thiết bị số của bạn – trên thực tế, cần phải hiểu đây là một hành động phản kháng táo bạo. Thật may mắn, nếu đi theo con đường này, thì bạn không đơn độc đâu. Trong quá trình nghiên cứu tìm hiểu về chủ nghĩa tối giản số, tôi phát hiện ra rằng hiện đang tồn tại một phong trào với mô hình tổ chức tương đối lỏng lẻo mang tên phong trào *phản kháng lại sự chú ý*. Các thành viên trong phong trào này kết hợp việc sử dụng các công cụ

công nghệ cao với các quy trình thao tác có kỷ luật để thực hiện những cuộc tấn công bất ngờ vào các dịch vụ phổ biến trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý – nói vắn tắt, họ đột nhập vào các nền tảng dịch vụ này để chiếm lấy các giá trị từ chúng, sau đó rút lui nhanh chóng, trước khi những cái bẫy do các công ty này đặt ra để thu hút sự chú ý của bạn đóng sập xuống.

Phần còn lại của chương này – đây là chương dành trọn vẹn cho việc đưa ra những lời khuyên hiệu quả – sẽ trình bày kỹ những chiến thuật mà phong trào phản kháng này sáng tạo ra. Mỗi cách làm được nêu ra ở phần dưới đây đều tập trung vào một khía cạnh khác nhau trong số các chiến thuật này. Tất cả đều đã chứng tỏ được tác dụng tốt trong việc đẩy lùi những nỗ lực không ngừng nghỉ nhằm thu hút sự chú ý của bạn.

Nhưng có lẽ điều còn quan trọng hơn cả những hướng dẫn chi tiết về các cách làm này là lối tư duy mà chúng đại diện. Nếu chủ nghĩa tối giản số vẫn đòi hỏi bạn phải sử dụng các dịch vụ như mạng xã hội, hoặc các website tin tức, thì bạn cần phải tiếp cận các hoạt động này với tinh thần phản kháng một mất một còn. Bạn muốn lấy được điều gì đó có giá trị từ các mạng xã hội này, và các mạng xã hội này lại muốn phá hoại quyền tự chủ của chính bạn – vì thế, để giành phần thắng trong trận đấu này, bạn vừa phải có sự chuẩn bị chu đáo lại vừa phải có lòng quyết tâm sắt đá để tránh cho mình khỏi bị lợi dụng.

*Tinh thần phản kháng muôn năm!*

## **CÁCH LÀM: XÓA ỨNG DỤNG MẠNG XÃ HỘI KHỎI ĐIỆN THOẠI**

Bước ngoặt lớn diễn ra với Facebook bắt đầu từ khoảng năm 2012. Vào tháng Ba năm đó, lần đầu tiên họ bắt đầu hiển thị quảng cáo trên phiên bản Facebook dành cho điện thoại di động. Tới tháng Mười, 14% nguồn doanh thu quảng cáo của Facebook đến từ các quảng cáo qua điện thoại di động; lãnh địa này trở thành một phần nhỏ nhưng mang lại lợi nhuận tương tất cho đế chế đang trên đà phát triển của Mark Zuckerberg. Rồi tình hình khởi sắc. Sang mùa xuân năm 2014, theo báo cáo của Facebook, 62% doanh thu của công ty này đến từ điện thoại di động; trước thông tin này, website chuyên đưa tin về công nghệ *The Verge* đưa ra nhận định: “Bây giờ Facebook đã trở thành một công ty di động.” Nhận định đó vẫn tiếp tục đúng cho đến tận ngày nay: Năm 2017, doanh thu từ quảng cáo qua di động đã vươn lên chiếm lĩnh 88% tổng doanh thu của Facebook, và con số này vẫn tiếp tục gia tăng.

Những con số từ Facebook đã chỉ ra một xu hướng thực về mạng xã hội nói chung: điện thoại di động mang lại tiền bạc cho các công ty. Thực tế này hàm chứa nhiều ý nghĩa quan trọng đối với phong trào phản kháng sự chú ý. Nó nhấn mạnh đến một vấn đề là phiên bản dành cho điện thoại thông minh của các dịch vụ này có khả năng thu hút sự chú ý của bạn tốt hơn nhiều so với các phiên bản dịch vụ dành cho kênh tiếp cận qua trình



duyet web trên máy tính để bàn hoặc máy tính xách tay. Sở dĩ có sự khác biệt lớn như vậy một phần do điện thoại thông minh đã xuất hiện ở khắp mọi nơi. Do bạn luôn mang theo điện thoại bên mình, nên mọi dịp đều trở thành cơ hội để bạn kiểm tra tin tức cập nhật. Trước khi cuộc cách mạng điện thoại di động nổ ra, các dịch vụ như Facebook chỉ có thể kiếm tiền dựa vào sự chú ý của bạn trong những khoảng thời gian mà bạn ngồi bên chiếc máy tính.

Tuy nhiên, ở đây còn có một vòng lặp phản hồi khác đáng sợ hơn. Khi ngày càng có nhiều người truy cập vào các nền tảng mạng xã hội qua điện thoại thông minh, các kỹ sư phụ trách việc thiết kế sản phẩm thu hút người dùng ở các công ty này đã đầu tư thêm nguồn lực để khiến các ứng dụng di động của họ ngày càng trở nên có sức lôi cuốn hơn. Như đã trình bày ở phần đầu cuốn sách, một số chiếc bẫy thiên tài đặt ra nhằm thu hút sự chú ý của người dùng mà các kỹ sư này nghĩ ra – bao gồm hành vi lướt tay trên màn hình điện thoại để cập nhật dòng tin tức, hay các nút thông báo màu đỏ – là những “sáng kiến” chỉ dành cho phiên bản dùng trên điện thoại di động.

Khi tập hợp những mảnh ghép chứng cứ này lại với nhau, chúng ta sẽ đi đến một kết luận rõ ràng: Nếu bạn định sử dụng mạng xã hội, hãy tránh xa phiên bản dành cho điện thoại di động của các dịch vụ này, vì tiềm năng chiếm dụng thời gian và sự chú ý của bạn ở đó cao

hơn nhiều. Nói cách khác, cách làm này gợi ý rằng bạn nên loại bỏ tất cả các ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại của mình. Bạn không nhất thiết phải từ bỏ hoàn toàn các dịch vụ đó, mà chỉ cần từ bỏ thói quen lúc nào cũng mở chúng ra.



Chiến lược này là chiến lược kinh điển của chủ nghĩa tối giản số. Bằng cách tự tước bỏ khả năng truy cập mạng xã hội bất cứ lúc nào tùy ý, bạn cũng đồng thời làm giảm khả năng của nó trong việc trở thành một công cụ được triển khai nhằm phân tâm bạn, khiến bạn không còn nghĩ đến những lỗ hổng lớn hơn cần lấp đầy trong cuộc sống của mình. Cùng lúc, bạn không nhất thiết phải từ bỏ hoàn toàn các dịch vụ đó. Thông qua việc chỉ cho phép bản thân truy cập mạng xã hội qua trình duyệt web (một cách làm bất tiện hơn so với truy cập qua điện thoại di động), bạn vẫn duy trì được khả năng sử dụng các tính năng cụ thể của mạng xã hội mà bạn cho là quan trọng – điểm khác biệt ở đây là việc sử dụng này diễn ra tuân theo những điều khoản và điều kiện do chính bạn đặt ra.

Tôi bắt đầu đưa ra lời khuyên này một cách không chính thức ngay sau khi cuốn sách gần đây nhất của tôi, *Deep Work*, ra mắt vào đầu năm 2016. Khi đó, rất nhiều độc giả tỏ ra lo lắng khi tôi gợi ý họ hãy học tập theo lối sống tối giản và loại bỏ các dịch vụ mạng xã hội lợi bất cập hại. Dựa trên tình hình như vậy, tôi bắt đầu khuyên

họ rằng bước đầu tiên cần làm là gỡ các ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại. Khi những ý kiến phản hồi của họ đổ về, tôi rút ra được hai điều ấn tượng. Thứ nhất, một tỉ lệ không nhỏ những người thực hiện xóa ứng dụng mạng xã hội khỏi điện thoại phát hiện ra rằng về cơ bản, cuối cùng họ ngừng hoàn toàn việc sử dụng các dịch vụ này. Thậm chí chỉ cần dựng một rào cản không đáng kể là buộc bản thân phải đăng nhập vào mạng xã hội qua máy tính thay vì qua điện thoại di động cũng đủ để khiến họ nản chí và không muốn truy cập nữa. Kết quả này khiến nhiều người trong số họ không khỏi sửng sốt khi nhận ra rằng các dịch vụ mạng xã hội mà trước đây họ từng khăng khăng khẳng định là không thể thiếu trong cuộc sống trên thực tế lại chỉ là công cụ thuận tiện để khiến họ mất tập trung.

Điều thứ hai mà tôi để ý thấy là đối với những người vẫn tiếp tục sử dụng mạng xã hội trên máy tính, mối quan hệ giữa họ với các dịch vụ này cũng có sự biến đổi lớn. Họ bắt đầu chuyển sang trạng thái chỉ đăng nhập vào mạng xã hội khi có nhu cầu cụ thể và quan trọng, và họ cũng chỉ thi thoảng đăng nhập. Chẳng hạn, đối với những người gỡ bỏ ứng dụng mạng xã hội Facebook khỏi điện thoại di động, thì tần suất sử dụng mạng này giảm xuống còn 1-2 lần mỗi tuần. Với họ, mạng xã hội đã trở thành một trong số nhiều công cụ mà thi thoảng họ vẫn dùng, và nó không còn liên tục thu hút sự chú ý của họ nữa.

Vì những lý do này, lời khuyên này có thể sẽ khiến các công ty cung cấp dịch vụ mạng xã hội hoảng sợ. Họ hồ hởi nói về tầm quan trọng của các dịch vụ của họ hoặc đưa ra những ví dụ về những việc tốt mà họ đã mang lại cho xã hội. Nhưng điều duy nhất mà chắc chắn họ không muốn bạn phải chú ý đến là lý do thực sự tốt đẹp để bạn truy cập vào các dịch vụ của họ *qua điện thoại di động của bạn* là để bảo đảm mức tăng trưởng hàng quý ổn định cho các công ty như Facebook.

### **CÁCH LÀM: BIẾN CÁC THIẾT BỊ CỦA BẠN THÀNH NHỮNG CHIẾC MÁY TÍNH PHỤC VỤ MỘT MỤC ĐÍCH DUY NHẤT**

Năm 2008, Fred Stutzman đang là nghiên cứu sinh tại Đại học Bắc Carolina, luận án tiến sĩ của anh tập trung vào vai trò của các công cụ mới như mạng xã hội trong việc hỗ trợ cho các giai đoạn thay đổi trong cuộc sống, chẳng hạn từ trung học chuyển sang đại học. Có lẽ điều trái khoáy nhất ở đây là mặc dù đề tài nghiên cứu như vậy, nhưng chính bản thân Stutzman cũng rất chật vật khi làm việc vì chiếc máy tính xách tay của anh có kết nối internet và nó liên tục mời gọi khiến anh khó có thể tập trung được. Giải pháp đối phó của anh là chuyển sang ngồi viết luận án ở một quán cà phê gần trường. Kế hoạch này phát huy hiệu quả tốt cho đến khi tòa nhà kế bên quán cà phê có Wi-Fi. Bực mình vì không thể thoát khỏi vòng kiểm tỏa của lưới internet, cuối cùng Stutzman đi đến quyết định lập trình công cụ riêng để

chặn kết nối mạng trên máy tính trong những khoảng thời gian cố định. Anh chọn cho công cụ này một cái tên rất phù hợp là Freedom (tự do).

Stutzman đăng tải công cụ này lên mạng, và nó nhanh chóng thu hút được một lực lượng người dùng trung thành đông đảo. Nhận ra được triển vọng mà mình đang theo đuổi, anh xếp lại sự nghiệp học hành để dồn sức tập trung vào phần mềm trên. Trong những năm sau đó, công cụ này ngày càng trở nên hoàn thiện và có cơ chế hoạt động tinh vi hơn. Thay vì ngắt kết nối mạng internet đơn thuần, với công cụ này, bạn có thể dùng nó để chặn các website và ứng dụng mà bạn cho là làm mất thời gian của mình, đồng thời đặt lịch trình tự động kích hoạt chức năng chặn này theo những khoảng thời gian định kỳ cho trước. Không chỉ vậy, phần mềm này còn hoạt động ở tất cả các thiết bị, theo đó bạn chỉ cần thực hiện một thao tác nhấp chuột ở bảng điều khiển Freedom chính là có thể kích hoạt chức năng chặn ở cả máy tính, điện thoại di động, và máy tính bảng.

Tính tới nay, công cụ này đã thu hút được trên 500.000 người dùng, trong đó có cả nhà văn Zadie Smith – trong phần lời cảm ơn của cuốn sách đình đám *NW* ra mắt năm 2012, bà đã trình trọng nhắc đến đích danh phần mềm Freedom vì đã “tạo thời gian” cần thiết để bà hoàn thành bản thảo cuốn sách. Dĩ nhiên, Smith không phải là trường hợp duy nhất. Theo những nghiên cứu nội bộ của Freedom, tính trung bình, người dùng

ứng dụng này có thêm được 2,5 giờ làm việc hiệu quả mỗi ngày.

Mặc dù Freedom có hiệu quả tốt như vậy – và nhiều công cụ chặn kết nối internet phổ biến khác như SelfControl – nhưng vai trò của nó trong mối tương tác giữa con người và máy tính vẫn thường bị hiểu nhầm. Chẳng hạn, chúng ta hãy cùng đọc trích đoạn sau trong phần giới thiệu bản thân của Stutzman trên tạp chí *Science*: “Có một chút gì đó mang hàm ý mỉa mai, và cả hoài cổ nữa, trong ý tưởng đóng một số chức năng cốt lõi của một cỗ máy có hiệu suất cao như máy tính xách tay hiện đại để gia tăng hiệu suất công việc của bạn.”

Quan điểm cho rằng việc chặn tạm thời một số chức năng của một chiếc máy tính đa năng sẽ làm giảm đi tiềm năng của nó là phổ biến trong những người hoài nghi về các công cụ như Freedom. Nhưng đó là quan điểm sai lầm: nó đại diện cho một sự hiểu nhầm về điện toán và năng suất hoạt động – những yếu tố mang lại lợi ích cho các tập đoàn lớn trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số hơn là cho những người dùng cá nhân, cũng là đối tượng khai thác và tận dụng của họ.



Để hiểu được nhận định trên của tôi, có lẽ ở đây tôi phải giới thiệu lại một cách sơ lược về lịch sử. Các loại máy móc điện cơ có khả năng thực hiện những nhiệm vụ hữu

ích xuất hiện trước khi máy tính điện tử ra đời. Chẳng hạn, nhiều người quên rằng ngay từ đầu thập niên 1890, công ty IBM đã bán các loại máy lập bảng tự động cho Cục Thống kê Dân số Hoa Kỳ. Một trong những lý do khiến máy tính mang yếu tố cách mạng lớn như vậy vì chúng đa năng – có thể lập trình để một chiếc máy thực hiện được nhiều nhiệm vụ khác nhau. Cách tiếp cận này là một sự cải tiến lớn so với việc chế tạo những chiếc máy riêng rẽ cho những ứng dụng điện toán khác nhau, vì vậy công nghệ điện toán đã làm biến đổi bộ mặt của nền kinh tế thế kỷ 20.

Cuộc cách mạng máy tính cá nhân bắt đầu trong thập niên 1980 đã đưa thông điệp về hiệu suất đa năng này tới các cá nhân. Chẳng hạn, một trang quảng cáo thời kỳ đầu cho Apple II kể câu chuyện về một chủ cửa hàng bán lẻ ở California sử dụng máy tính trong tuần để lập bảng biểu doanh thu, và tới dịp cuối tuần, anh ta mang máy về nhà để cùng vợ tính toán các khoản thu chi của gia đình. Ý tưởng chủ đạo ở đây là một chiếc máy có thể thực hiện nhiều nhiệm vụ khác nhau.

Chính lối tư duy này – theo đó cho rằng “đa năng” đồng nghĩa với “năng suất” – đã khiến mọi người có cái nhìn hoài nghi đối với những công cụ như Freedom, vốn có nhiệm vụ chính là loại bỏ các sự lựa chọn khỏi trải nghiệm sử dụng máy tính của người dùng. Tuy nhiên, vấn đề với lối tư duy này nằm ở chỗ nó làm lộn xộn vai trò của thời gian trong loại hình năng suất kiểu này.

Điều khiến cho công nghệ điện toán đa năng trở nên mạnh mẽ là bạn không cần phải dùng đến nhiều thiết bị khác nhau để thực hiện những nhiệm vụ khác nhau, chứ không nằm ở chỗ nó cho phép bạn có thể làm được nhiều việc cùng một lúc. Người chủ cửa hàng bán lẻ ở California trong quảng cáo của Apple mà tôi vừa nhắc đến ở trên sử dụng máy tính để lập bảng biểu doanh thu vào các ngày trong tuần, và cân đối thu chi gia đình vào dịp cuối tuần. Anh ta không có ý định thực hiện cả hai công việc đồng thời.

Cách đây còn chưa lâu trong lịch sử phát triển của lĩnh vực điện toán điện tử, sự phân biệt như trên là không cần thiết, vì máy tính cá nhân khi đó chỉ có thể thực hiện một chương trình hướng đến người dùng một lúc, và việc chuyển từ ứng dụng này sang ứng dụng khác rất phức tạp, thường đòi hỏi phải có sự tham gia của các ổ đĩa mềm và những câu lệnh khó hiểu. Dĩ nhiên, ngày nay tình hình đã thay đổi. Như bài học mà Stutzman rút ra được trong quá trình nghiên cứu đề án luận văn Tiến sĩ của mình, khi đang thao tác trên trình biên soạn văn bản, nếu muốn chuyển sang trình duyệt web thì bạn chỉ cần nhấp chuột rất đơn giản. Và như nhiều người đã phát hiện ra, việc người dùng có thể nhanh chóng chuyển đổi qua lại giữa nhiều ứng dụng khác nhau lại có xu hướng khiến sự tương tác giữa con người với máy tính có năng suất kém hơn xét cả về khía cạnh chất lượng và số lượng của kết quả đầu ra.



Do đó, không có gì là mỉa mai trong ý tưởng “đóng một số chức năng cốt lõi của một cỗ máy có hiệu suất cao như máy tính xách tay hiện đại để gia tăng hiệu suất công việc của bạn” như Stutzman đã viết cả. Thay vào đó, nó là một điều hết sức tự nhiên khi bạn nhận thức được rằng sức mạnh của một chiếc máy tính đa năng nằm ở tổng số công việc mà nó hỗ trợ người dùng thực hiện, chứ không phải ở tổng số công việc mà nó cho phép người dùng có thể thực hiện đồng thời một lúc.

Như tôi đã ngụ ý ở các phần trước đó, một đối tượng thụ hưởng nhiều lợi ích từ thái độ lưỡng lự không muốn đóng các tính năng trên máy tính là nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số. Khi bạn cho phép bản thân được kết nối mọi lúc với tất cả các tính năng và chức năng của máy tính đa năng, thì danh sách này sẽ bao gồm cả các ứng dụng và website vốn được thiết kế để thu hút sự chú ý của bạn. Nếu muốn tham gia vào phong trào phản kháng sự chú ý mà tôi đã nhắc đến trong chương này, thì một trong những điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm là noi gương Fred Stutzman: biến các thiết bị của bạn – máy tính xách tay, máy tính bảng, điện thoại di động – trở thành các máy tính đa năng trong dài hạn, nhưng chỉ phục vụ hiệu quả một chức năng tại từng khoảng thời gian. Cách làm này gợi ý rằng bạn hãy nên sử dụng các công cụ như Freedom để có thể kiểm soát nghiêm ngặt thời điểm bạn cho phép mình truy cập vào bất kỳ website hay ứng dụng nào được một công ty kiếm lợi nhuận dựa trên sự chú ý

của bạn cung cấp. Tôi không nói về việc thi thoảng chặn một số website khi bạn phải tập trung cho một công việc vô cùng khó khăn. Thay vào đó, tôi muốn bạn hãy suy nghĩ theo hướng các dịch vụ đó có chế độ *chặn mặc định*, và bạn chỉ có thể truy cập được chúng theo một lịch trình có chủ ý.

Chẳng hạn, nếu bạn không cần đến mạng xã hội trong công việc, vậy hãy đặt lịch chặn các website và ứng dụng đó hoàn toàn, chỉ được phép truy cập vài giờ vào buổi tối. Nếu bạn thực sự cần đến một công cụ mạng xã hội cụ thể nào đó để hỗ trợ cho công việc (ví dụ, Twitter), vậy hãy khoanh vùng một số khoảng thời gian trong ngày để truy cập vào đó, và chặn truy cập trong tất cả các khoảng thời gian còn lại. Nếu có những website tin tức giải trí nào khiến bạn quan tâm (ví dụ, đối với tôi, tin tức về giải bóng chày Washington Nationals thi thoảng hấp dẫn đến độ không thể bỏ qua), hãy xây dựng thói quen để chế độ chặn mặc định cho các website này ngoại trừ một số khung thời gian cụ thể.

Thoạt nhìn, phương pháp chặn mặc định này nghe có vẻ thái quá, nhưng mục đích của nó là đưa bạn trở về gần hơn với lý tưởng về công nghệ điện thoại một chức năng vốn tương thích hơn với các hệ thống phụ trách sự chú ý của con người. Như với tất cả các lời khuyên khác trong chương này nói về phong trào phản kháng lại sự chú ý, chế độ chặn mặc định không đòi hỏi bạn phải từ bỏ hoàn toàn các lợi ích mà nền kinh tế kinh doanh

sự chú ý trong không gian số mang lại, nhưng nó buộc bạn phải tiếp cận các lợi ích đó với một nhận thức rõ ràng hơn, có chủ ý hơn. Đó là một cách khác để suy nghĩ về mối quan hệ của bạn với máy tính, và cách suy nghĩ khác này đang ngày càng trở nên cần thiết hơn nhằm duy trì lối sống tối giản trong kỷ nguyên phân tâm hiện nay của chúng ta.

### **CÁCH LÀM: SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI NHƯ MỘT NHÀ CHUYÊN NGHIỆP**

Jennifer Grygiel là một người sử dụng mạng xã hội chuyên nghiệp. Tôi không có ý sử dụng thuật ngữ này theo cách hiểu thông dụng là cô giỏi việc sử dụng mạng xã hội. Thay vào đó, ý của tôi ở đây là Jennifer kiếm tiền dựa vào sự hiểu biết ở cấp độ chuyên gia của cô về cách phát huy được giá trị tối đa từ các công cụ này.

Trong giai đoạn cuộc cách mạng Web 2.0 diễn ra, Jennifer là quản lý phụ trách mạng xã hội ở State Street, một hãng dịch vụ tài chính có trụ sở tại Boston. Jennifer giúp công ty xây dựng một mạng xã hội nội bộ để các nhân viên của công ty ở khắp nơi trên toàn cầu có thể hợp tác làm việc với nhau hiệu quả hơn, và thiết kế chương trình lắng nghe qua mạng xã hội của State Street – đây là chương trình giúp họ giám sát cẩn thận hơn những lời bình luận hoặc ý kiến có đề cập đến “State Street” trong bầu không khí ồn ào thường thấy của mạng xã hội (theo những gì Jennifer chia sẻ với tôi, đây là một nhiệm vụ

vô cùng khó khăn khi tên của công ty xuất hiện trên hàng nghìn bảng hiệu trên khắp nước Mỹ).

Từ công việc ở State Street, Jennifer chuyển sang lĩnh vực hàn lâm và trở thành giảng viên trợ giảng thuộc chuyên ngành truyền thông, tập trung chủ yếu vào mạng xã hội, tại trường Quan hệ Công chúng S.I. Newhouse danh giá của Đại học Syracuse. Hiện nay Jennifer đang giảng dạy cho thế hệ các chuyên gia truyền thông mới về cách phát huy tối đa sức mạnh của mạng xã hội.

Với bản chất công việc như vậy, cũng dễ hiểu vì sao Jennifer lại dành nhiều thời gian sử dụng mạng xã hội đến vậy. Nhưng điều khiến tôi quan tâm ở đây không phải là tổng lượng thời gian Jennifer sử dụng mạng xã hội, mà là những thông tin chi tiết về việc cô sử dụng mạng xã hội *như thế nào*. Nếu bạn hỏi Jennifer về thói quen sử dụng mạng xã hội của cô, như tôi đã từng hỏi cô trong quá trình nghiên cứu tìm hiểu thông tin để viết chương này, bạn sẽ phát hiện ra rằng các chuyên gia sử dụng mạng xã hội như Jennifer có cách tiếp cận các công cụ này khác hẳn so với người dùng thông thường. Họ tìm cách lấy được giá trị tối đa từ mạng xã hội để phục vụ cho công việc và cho cả đời sống cá nhân nữa (nhưng ở cấp độ thấp hơn), trong khi tránh được phần lớn những yếu tố gây phân tâm có giá trị thấp mà các dịch vụ này đặt ra để dụ dỗ người dùng trở nên nghiện sử dụng chúng. Nói cách khác, sự chuyên nghiệp có kỷ luật của họ là một tấm gương sáng cho tất cả những ai

muốn theo chủ nghĩa tối giản số và tham gia vào phong trào phản kháng sự chú ý.

Do đó, phần còn lại trong mục hướng dẫn về cách làm này sẽ nhằm mô tả các thói quen sử dụng mạng xã hội của Jennifer. Bạn không phải bắt chước y nguyên cách kết hợp các chiến lược của cô, nhưng cách làm này yêu cầu bạn phải cân nhắc đến việc áp dụng chủ ý và cấu trúc ở cấp độ tương đương khi tiếp cận và sử dụng các dịch vụ mạng xã hội này.



Cách tóm tắt dễ dàng nhất các thói quen sử dụng mạng xã hội của Jennifer Grygiel có lẽ bắt đầu với những việc mà cô *không* làm. Vì một lý do, Jennifer không sử dụng mạng xã hội làm nguồn giải trí đặc biệt tốt. “Nếu nhìn vào bảng tin của tôi trên Twitter, bạn sẽ không thấy nhiều thông tin từ các tài khoản chuyên cung cấp ảnh chế về chó... Đường như tôi đã có rất nhiều ảnh chế về chó mà không cần phải theo dõi các trang đó.”

Nhưng Jennifer sử dụng Instagram để theo dõi các tài khoản thuộc một số lượng nhỏ các cộng đồng có liên quan đến các sở thích của cô – sự tập trung hẹp này là vừa đủ, bạn chỉ mất vài phút duyệt qua tất cả các bài đăng mới kể từ lần truy cập gần nhất trước đó. Tuy vậy, Jennifer có phần hoài nghi hơn về tính năng Instagram Stories đang ngày càng được ưa thích nhiều hơn, tính năng này cho phép người dùng đăng tải những khoảnh

khắc trong cuộc sống của mình. Jennifer gọi đây là “chương trình truyền hình thực tế với dàn diễn viên là bạn và bạn bè của bạn.” Tính năng này ra đời nhằm gia tăng khối lượng nội dung mà người dùng tạo ra, và do đó gia tăng tổng lượng thời gian mà họ dành ra để tiêu thụ số nội dung đó. Jennifer chia sẻ thẳng thắn: “Tôi không rõ là liệu có phải tính năng đó được bổ sung thêm quá nhiều giá trị hay không.”

Jennifer cũng sử dụng Facebook với thời lượng ít hơn đáng kể so với một người dùng trung bình vì cô tuân thủ một nguyên tắc đơn giản đối với dịch vụ này: chỉ dùng Facebook với bạn bè thân thiết và họ hàng, và thi thoảng dùng để kết nối với những nhân vật có ảnh hưởng. “Trong những năm đầu tiên sử dụng Facebook, tôi có thói quen chấp nhận đề nghị kết bạn của bất kỳ ai,” cô nói. “Nhưng tôi không cho rằng chúng ta thực sự cần phải kết nối quá thường xuyên với quá nhiều người như vậy.” Bây giờ Jennifer cố gắng duy trì số lượng bạn bè giao lưu<sup>1</sup> ở con số Dunbar là 150— đây là ngưỡng giới hạn trên lý thuyết về số lượng người quen biết mà một người có thể duy trì được mối quan hệ có ý nghĩa với họ. Jennifer hầu như không tương tác với các đồng nghiệp trên Facebook: “Nếu tôi cần phải liên lạc với một

---

<sup>1</sup> Jennifer vẫn có trên 1.000 bạn bè trên Facebook (việc “hủy kết bạn” với người khác quả thực là một hành vi khó chấp nhận về mặt xã hội) nhưng cô cố gắng giới hạn số lượng bạn bè tương tác ở ngưỡng dưới số Dunbar. Jennifer sử dụng tính năng See First (ưu tiên xem) trên bảng tin của mình và hạn chế số người nhận được thông báo của mình để cô có thể hoàn thành được mục tiêu đã đề ra về số lượng bạn bè cần tương tác. (ND)

đồng nghiệp, tôi sẽ ghé qua văn phòng của cô ấy hoặc trao đổi sau giờ làm.” Jennifer còn cho rằng Facebook không phải là nền tảng phù hợp để cập nhật tin tức (tôi sẽ trình bày cụ thể hơn về phương pháp cập nhật tin tức của Jennifer) hay để tranh luận về các vấn đề, cô nói: “Các vấn đề dân sự trên nền tảng đó đã ngày càng trở nên khó khăn hơn.”

Thay vào đó, Jennifer chỉ đăng nhập Facebook với tần suất khoảng bốn ngày một lần để cập nhật tình hình của bạn bè thân thiết và họ hàng. Và tất cả chỉ có vậy. Trong khi đó, một người dùng Facebook trung bình thường dành khoảng 35 phút mỗi ngày cho các chức năng cốt lõi của Facebook (con số này sẽ tăng đến khoảng 50 phút nếu tính đến cả các dịch vụ mạng xã hội khác mà Facebook sở hữu). Thông thường, Jennifer dành ra chưa đến 1 giờ mỗi tuần cho Facebook. Cập nhật tình hình của những người thân thiết là một chức năng hữu ích của mạng xã hội này, nhưng nó không nhất thiết phải đòi hỏi quá nhiều thời gian của bạn (đĩ nhiên, Facebook muốn bạn bỏ qua hoặc quên đi thực tế này).

Hiện nay, Jennifer chủ yếu tập trung vào mạng xã hội Twitter vì cô cho rằng trong thời điểm hiện tại, đây là dịch vụ quan trọng nhất đối với những người làm việc chuyên môn. Jennifer cho biết, sở dĩ cô có ý nghĩ đó vì trong hầu hết các lĩnh vực, nhiều người ở vị trí nổi bật đều sử dụng Twitter rất tích cực. Bằng cách tiếp cận với

kho trí tuệ dồi dào này, bạn có thể liên tục được cập nhật những tin tức mới và những ý tưởng mới mẻ. Twitter cũng mở ra cơ hội để bạn tiếp cận với những người có thể hỗ trợ cho bạn trong công việc. (Thực ra trong công việc, Jennifer đã nhiều lần đạt được những thành quả tốt đẹp nhờ chủ động gửi email liên hệ với những người mà cô tình cờ gặp được thông qua mạng xã hội.<sup>1</sup>)

Dựa trên kinh nghiệm phát triển các chương trình lắng nghe trên mạng xã hội dành cho doanh nghiệp, Jennifer nhận ra rằng hầu hết các mạng xã hội đều là những không gian ồn ào, và để tìm ra được những tín hiệu hữu ích trong đó, bạn cần phải phát huy tối đa sự cẩn trọng và tinh thần kỷ luật. Với lưu ý này, Jennifer duy trì hai tài khoản Twitter riêng rẽ, một tài khoản dùng để phục vụ các mối quan tâm trong công việc, và một dùng để phục vụ một sở thích riêng dành cho âm nhạc (Jennifer tham gia vào các nhóm nhạc trong nhiều năm qua). Với mỗi tài khoản, Jennifer lại hết sức cẩn trọng trong việc lựa chọn người cần theo dõi – cô chỉ tập trung vào những nhà tư tưởng có tầm nhìn xa trông rộng, hoặc những nhân vật có ảnh hưởng tương tự trong các lĩnh vực nhất định. Chẳng hạn, với tài khoản

---

<sup>1</sup> Đây cũng chính là cách mà Jennifer và tôi quen biết nhau: Thông qua lời giới thiệu của một người bạn, Jennifer biết đến việc tôi đang viết cuốn sách này, và sau đó cô dùng mạng xã hội để tìm hiểu thêm các thông tin giới thiệu về tôi, nhờ vậy mà cô biết rằng cả hai chúng tôi đều học cùng Viện Công nghệ Massachusetts. Jennifer liền gửi email cho tôi dựa trên điểm chung này, và kể từ lần đó chúng tôi vẫn thường xuyên trao đổi với nhau về các khía cạnh liên quan đến mạng xã hội. (TG)



Twitter phục vụ cho công việc trong lĩnh vực học thuật của mình, Jennifer theo dõi một danh sách gồm các phóng viên, chuyên gia công nghệ, học giả, và các nhà hoạch định chính sách.

Jennifer sử dụng Twitter như một radar dò tìm để bắt sóng những ý tưởng hay tin tức mới. Điều này đặc biệt quan trọng đối với công việc của cô, bởi cô thường được hỏi ý kiến về những tin tức mới trong lĩnh vực chuyên môn của mình. Khi có vấn đề gì khiến cô quan tâm xuất hiện trên bảng tin ở tài khoản mạng xã hội, cô sẽ tách riêng nó ra và đi sâu tìm hiểu kỹ hơn. Trong một số trường hợp, Jennifer còn kích hoạt một công cụ trên màn hình điện thoại gọi là TweetDeck để hỗ trợ cho quá trình này. TweetDeck giúp cô thực hiện những hoạt động tìm kiếm phức tạp để có thể hiểu rõ hơn các xu hướng trên Twitter. Chẳng hạn, công cụ này có một chức năng tìm kiếm quan trọng là *thresholding* (tạo ngưỡng). Jennifer giải thích kỹ hơn về nó như sau:

Tôi có thể tìm kiếm một chủ đề cụ thể, ví dụ về những cuộc trao đổi liên quan đến phong trào bảo vệ người da đen, và sau đó đặt một threshold ở TweetDeck, như vậy tôi có thể theo dõi được những gì người ta đang nói về chủ đề này, nhưng ứng dụng này sẽ chỉ hiển thị các tweet có từ 50 tweet hoặc retweet trở lên thôi. Tiếp đó, tôi có thể lọc thêm một tầng nữa và yêu cầu ứng dụng chỉ hiển thị thông tin từ các tài khoản đã được xác nhận.

Tạo các threshold chỉ là một phương pháp tìm kiếm nâng cao của TweetDeck, và TweetDeck chỉ là một công cụ trong số rất nhiều công cụ cung cấp chức năng tìm kiếm và gạn lọc tin tức nâng cao (cũng để phục vụ mục đích này, các công ty lớn thường sử dụng các bộ phần mềm với giá đắt đỏ, có thể tích hợp vào các hệ thống quản lý mối quan hệ khách hàng của họ). Thông điệp quan trọng hơn ở đây là những bậc chuyên gia như Jennifer đã tìm ra được những phương thức tinh tế và phức tạp để xuyên thủng bầu tin hiệu rối loạn trong không gian của mạng xã hội để xác định chính xác thông tin nào trong trào lưu nào là đáng để họ phải quan tâm tìm hiểu nhiều hơn.



“Ở mạng xã hội quả thực có những cơ hội để chúng ta khai thác và tận dụng, nhưng bên cạnh đó nó cũng có những mặt tiêu cực,” Jennifer chia sẻ với tôi. “Giống như đi trên dây vậy... chúng ta đều phải tìm ra được sự cân bằng.” Những người chuyên nghiệp như Jennifer đều chỉ ra một phương pháp hiệu quả giúp đạt được trạng thái cân bằng này: hãy tiếp cận mạng xã hội như thể bạn đang đảm nhận vai trò giám đốc truyền thông cho chính cuộc đời mình. Hãy lập kế hoạch cẩn thận về cách thức sử dụng các nền tảng mạng xã hội khác nhau, với mục tiêu “tối đa hóa thông tin hữu ích và loại bỏ những thông tin rác.” Đối với một người dùng mạng xã hội chuyên nghiệp, việc liên tục lướt xem bảng tin để

tìm kiếm nội dung giải trí là một cái bẫy (các nền tảng mạng xã hội này đã được thiết kế với mục đích chiếm giữ ngày càng nhiều sự chú ý của bạn) – đây là hành vi để mặc cho các dịch vụ này lợi dụng chúng ta thay vì chúng ta lợi dụng chúng để mang lại lợi ích cho mình. Nếu tiếp nhận thái độ này, mối quan hệ của bạn với các nền tảng mạng xã hội sẽ ngày càng bớt gian nan và mang về cho bạn nhiều thành quả tích cực hơn.

### **CÁCH LÀM: TIẾP NHẬN TRUYỀN THÔNG CHẬM**

Đầu năm 2010, một bộ ba người Đức đến từ các chuyên ngành khác nhau về xã hội học, công nghệ, và nghiên cứu thị trường đã đăng tải lên mạng một tài liệu mang tựa đề tiếng Đức “Das Slow Media Manifest,” nghĩa là “Bản tuyên ngôn về truyền thông chậm.”

Bản tuyên ngôn này mở đầu bằng một nhận định rằng thập niên đầu tiên trong thế kỷ 21 “mang lại những sự thay đổi to lớn đối với các nền tảng công nghệ của lĩnh vực truyền thông.” Tiếp đến, nó chỉ ra rằng thập niên thứ hai nên dành để tìm ra những “biện pháp phản ứng phù hợp” trước những sự thay đổi lớn lao đó. Bản tuyên ngôn đưa ra gợi ý: tiếp nhận khái niệm về sự “chậm.” Theo bước sự dẫn đầu của phong trào Thực Phẩm Chậm – đây là phong trào ủng hộ thực phẩm trồng tại địa phương và các món ăn truyền thống thay vì đồ ăn nhanh, hiện đã trở thành một lực lượng văn hóa chính ở châu Âu kể từ sau khi ra đời ở Rome vào

những năm 1980 – Tuyên ngôn Truyền thông Chậm phát biểu rằng trong một kỷ nguyên trong đó nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số đang giăng ra những miếng mồi trước mắt chúng ta và phân mảnh sự tập trung của chúng ta, thì câu trả lời xác đáng ở đây là chúng ta phải biết để tâm nhiều hơn đến thói quen tiêu thụ truyền thông của chính mình:

Truyền thông Chậm không thể được tiêu thụ theo cách thông thường, nó đòi hỏi sự chú ý hoàn toàn từ phía người dùng... Truyền thông Chậm tự đo lường bản thân xét về mặt năng suất, hình thức, và nội dung với thước đo là tiêu chuẩn chất lượng cao và sự nổi bật giữa các loại truyền thông tốc độ nhanh với thời gian sống ngắn ngủi khác.

Phong trào này hiện nay đang tồn tại chủ yếu ở châu Âu. Ngược lại, ở Mỹ, phản ứng của chúng ta trước những vấn đề này có vẻ nghiêm ngặt hơn. Trong khi người châu Âu đề xuất thực hiện một sự thay đổi triệt để nhằm biến sự tiêu thụ nội dung truyền thông trở thành một trải nghiệm có chất lượng cao (giống như phong trào Thực Phẩm Chậm đối với vấn đề ăn uống), thì người Mỹ có xu hướng mở lòng tiếp nhận “chế độ thông tin chậm”: đây là khái niệm do Tim Ferriss phổ biến, theo đó bạn tích cực loại bỏ các nguồn cung cấp tin tức và thông tin để giành lại thời gian cho các hoạt động khác. Lối tiếp cận kiểu Mỹ về cách tiêu thụ thông tin như thế này có nhiều nét tương đồng với lối tiếp cận về

cách ăn uống lành mạnh, theo đó tập trung vào việc loại bỏ những thói quen ăn uống có hại thay vì đề cao những thói quen có lợi.

Mỗi cách đều có những ưu điểm riêng, nhưng xét riêng về vấn đề tiêu thụ tin tức và các thông tin liên quan mà không trở thành nô lệ cho các tập đoàn hoạt động trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý, tôi cho rằng phương thức của người châu Âu – tập trung vào tiến độ chậm – có khả năng sẽ thành công hơn xét về lâu dài. Do đó, cách làm này gợi ý bạn nên tham gia vào phong trào Truyền thông Chậm.



Bản Tuyên ngôn Truyền thông Chậm ban đầu nói đến cả phía nhà sản xuất và phía người tiêu thụ các nội dung truyền thông. Ở đây, tôi chỉ muốn tập trung vào khía cạnh tiêu thụ nội dung truyền thông, mà trọng tâm cụ thể là phần tin tức – vì đây là khía cạnh tiêu thụ truyền thông khiến chúng ta đặc biệt sơ hở trước những mảnh khoe khai thác và lợi dụng sự chú ý của chúng ta.

Ngày nay, nhiều người tiêu thụ tin tức bằng cách dạo quanh một vòng các chuỗi website và các bảng tin trên mạng xã hội. Chẳng hạn, nếu bạn quan tâm đến các vấn đề chính trị, và bạn đi theo quan điểm cánh tả, thì chuỗi thông tin này có thể sẽ đi theo trình tự như sau: từ CNN.com tới trang chủ của tạp chí *New York Times*, tới *Politico*, tới *Atlantic*, tới bảng tin trên Twitter, và cuối

cùng là tới bảng tin trên dòng thời gian của Facebook. Nếu bạn quan tâm đến công nghệ, thì danh sách theo dõi của bạn có thể sẽ có Hacker News và Reddit. Nếu bạn thích thể thao, danh sách của bạn sẽ bao gồm ESPN.com và các trang do người hâm mộ từng đội thể thao lập ra, và cứ như vậy.

Yếu tố đóng vai trò then chốt trong thói quen tiêu thụ tin tức kiểu này là bản chất mang tính nghi thức của chuỗi thông tin này. Bạn không đưa ra một quyết định có ý thức về các website và bảng tin mà bạn truy cập vào; thay vào đó, khi chuỗi này đã hình thành và được kích hoạt, nó sẽ tiếp tục vận hành theo chế độ tự động. Chỉ cần có lúc nào đó bạn chợt cảm thấy buồn chán, thì chuỗi này sẽ lập tức chạy.

Chúng ta đã quen với hành vi này, vì vậy mà chúng ta có thể dễ dàng quên mất rằng chủ yếu nó chỉ là tác phẩm của sự trôi dạt gần đây của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số. Các công ty này yêu thích thói quen kiểm tra tin tức mang tính thần nghi thức của bạn, vì mỗi lần bạn dạo một vòng như vậy, tài khoản ngân hàng của họ lại có thêm tiền đổ vào. Nếu bạn truy cập vào 10 website khác nhau với tần suất 10 lần mỗi ngày, nghĩa là họ đã kiếm được tiền, dù điều đó không khiến bạn có thêm nhiều thông tin hơn so với việc chỉ cần truy cập vào một website hiệu quả với tần suất một lần mỗi ngày. Nói cách khác, hành vi này không phải một phản ứng tự nhiên đối với một kỷ nguyên ngày càng

kết nối, mà là một phản xạ có điều kiện mang lại nhiều lợi nhuận và được chống lưng bởi những áp lực kinh tế mạnh mẽ.

Truyền thông Chậm mang đến một giải pháp thay thế dễ chịu hơn.

Để tiếp nhận truyền thông tin tức từ lối tư duy về sự chậm chạp, yêu cầu tiên quyết là bạn chỉ tập trung vào các nguồn cấp tin có chất lượng cao nhất. Chẳng hạn, các tin tức mới nhận hầu như luôn có chất lượng thấp hơn so với các bài viết được đăng tải sau khi một sự kiện nào đó diễn ra và các phóng viên có đủ thời gian để xử lý các luồng thông tin trong đó. Một phóng viên nổi tiếng gần đây chia sẻ với tôi rằng khi theo dõi một tin tức mới nhận trên Twitter, anh luôn có cảm giác rằng mình đang tiếp nhận quá nhiều thông tin, nhưng theo kinh nghiệm của anh, nếu chờ đến sáng hôm sau, sau khi sự kiện diễn ra, và đọc bài đưa tin trên tờ *Washington Post*, anh luôn có thêm những thông tin đầy đủ hơn. Nếu không phải phóng viên tường thuật tin mới nhận, thì tốt nhất bạn không nên mở hết cửa để nghe ngóng tất cả các luồng thông tin chưa hoàn thiện, dư thừa, và thường là mâu thuẫn nhau vốn lan tràn trên internet mỗi khi có sự kiện đáng chú ý nào đó diễn ra. Những bài tường thuật và bình luận đã qua quy trình thẩm định tin tức đăng tải trên các tờ báo và tạp chí trực tuyến có uy tín thường có chất lượng cao hơn so với những gì được

lan truyền trên mạng xã hội và các website chuyên cung cấp tin tức mới.

Tương tự, hãy cân nhắc việc hạn chế sự chú ý của bạn ở những nguồn thông tin có chất lượng cao nhất khi lựa chọn các cây bút cá nhân để theo dõi. Internet là một nền tảng dân chủ hóa xét theo nghĩa rằng bất kỳ ai cũng có thể chia sẻ những suy nghĩ của mình. Dĩ nhiên, đây là điểm đáng hoan nghênh. Nhưng xét ở khía cạnh đưa tin và bình luận, bạn nên tập trung vào một số lượng nhỏ những người đã khẳng định được bản thân họ là hàng đầu trong các khía cạnh mà bạn quan tâm. Điều này không nhất thiết có nghĩa là họ phải viết bài cho các tổ chức lớn – một tiếng nói mạnh mẽ thể hiện quan điểm riêng trên một blog cá nhân cũng có thể có chất lượng ngang ngửa với một phóng viên kỳ cựu của tạp chí lừng danh *Economist* – nhưng họ phải chứng tỏ được với bạn rằng những điều họ viết ra là thông thái và chứa nhiều kiến giải hợp lý. Nói cách khác, khi một vấn đề nào đó khiến bạn chú ý, bạn nên tìm hiểu xem những người mà mình tôn trọng nhất suy nghĩ như thế nào về vấn đề đó thay vì lợi qua không gian ồn ào của Twitter hay Facebook. Có một nguyên tắc chung về sự di chuyển chậm là một lượng nhỏ những điều có chất lượng thường sẽ ưu việt hơn so với rất nhiều những thứ giá trị thấp.

Một nguyên tắc nữa của tiêu thụ tin tức chậm: nếu bạn quan tâm đến các ý kiến bình luận về các vấn đề liên



quan đến chính trị và văn hóa, thì trải nghiệm này cũng được củng cố nếu như bạn tìm kiếm những lập luận sắc sảo nhất đối lập với lập trường mà bạn đang theo. Tôi sống ở Washington D.C., vì vậy tôi biết các chính trị gia chuyên nghiệp ở cả hai bên. Một yêu cầu trong công việc của họ là họ phải tìm ra được những lập luận đối nghịch tốt nhất. Một hiệu ứng phụ của yêu cầu này là trao đổi với họ về chính trị rất thú vị. Khi ở riêng với họ, bạn sẽ thấy họ không có sự nôn nóng đưa ra những quan điểm trái chiều dựa trên những ấn tượng sai lầm mà phần lớn các nhà bình luận chính trị nghiệp dư đều có; thay vào đó, họ có khả năng tách bạch những vấn đề cốt lõi nền tảng, hoặc xác định ra những điểm tinh tế thú vị khiến cho vấn đề càng trở nên phức tạp. Tôi cho rằng họ thích lắng nghe những ý kiến bình luận chính trị hơn những người chỉ chăm chăm tìm kiếm sự đồng tình rằng bất kỳ ai có quan điểm khác mình đều không đáng quan tâm. Như chúng ta đã biết từ thời đại của Socrates, việc tham gia tranh luận mang lại sự hài lòng sâu sắc, độc lập với nội dung thực sự của cuộc tranh luận.

Một khía cạnh quan trọng khác của việc tiêu thụ tin tức chậm là các quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến việc quá trình tiêu thụ này diễn ra *khi nào* và *bằng cách nào*. Việc bạn liên tục dạo qua chuỗi tin tức như tôi đã mô tả ở trên cũng giống như việc bạn góp nhặt từng chút mảnh vụn của tin tức, và nó không tương thích với các nguyên tắc của phong trào truyền thông chậm. Thay vào đó, tôi khuyên bạn hãy tách biệt quá trình tiêu thụ

tin tức này và khoanh vùng thời gian dành cho nó trong tuần. Để củng cố trạng thái “tập trung hoàn toàn” mà Tuyên ngôn Truyền thông Chậm ủng hộ, tôi có thêm một gợi ý nữa là bạn hãy biến quá trình tiêu thụ tin tức này trở thành một hình thức lễ nghi bằng cách lựa chọn một địa điểm cố định, giúp bạn có thể tập trung hoàn toàn vào việc đọc. Tôi cũng cho rằng bạn nên quan tâm đến hình thức của kênh truyền thông.

Chẳng hạn, có lẽ bạn vẫn có thói quen cầm tờ báo giấy truyền thống đọc mỗi sáng trong bữa điểm tâm. Điều này giúp bạn cập nhật tin tức về những sự kiện lớn và mang lại cho bạn nhiều thông tin thú vị hơn so với những gì bạn có thể thu thập được trên mạng. Ngoài ra, vào các buổi sáng thứ Bảy, có lẽ bạn cũng điểm qua một nhóm các website tin tức và các phóng viên hoặc tác giả mà bạn đã gia công chọn lựa kỹ lưỡng để theo dõi, đánh dấu các bài viết mà bạn muốn tìm hiểu kỹ hơn, sau đó bạn mang máy tính bảng đến quán cà phê gần nhà để đọc tất cả những bài viết và bài bình luận chuyên sâu đáng đọc trong tuần. Nếu bạn có thể tải xuống các bài viết này trước, sau đó ngắt kết nối internet để tránh bị những yếu tố phân tâm trong không gian mạng làm phiền để tập trung vào đọc bài, thì hiệu quả thu về còn tốt hơn nữa. Những người tiêu thụ tin tức nghiêm túc cũng thường có thói quen sử dụng các tiện ích ở trình duyệt hoặc các công cụ có thể giúp mang đến cho họ những bài viết sạch sẽ, không có quảng cáo và không chứa những mối nhử khiến bạn xao nhãng việc đọc.

Nếu áp dụng cách tiêu thụ tin tức trên (hoặc bất kỳ cách nào khác cũng tập trung vào việc tiêu thụ chậm và chất lượng), bạn vẫn sẽ luôn được cập nhật tin tức về các sự kiện đang diễn ra và tiếp cận được với những ý tưởng lớn trong các lĩnh vực mà bạn quan tâm. Nhưng bạn cũng sẽ đạt được mục tiêu đó mà không cần phải hy sinh thời gian và sức khỏe cảm xúc cho những vòng duyệt web điên cuồng với vô số lần nhấp chuột mà nhiều người vẫn áp dụng để tiêu thụ tin tức.

Có nhiều nguyên tắc và nghi thức khác cũng có thể mang lại những lợi ích tương tự. Chia khóa thành công khi áp dụng Truyền thông Chậm là bạn phải hạ quyết tâm sẽ phát huy tối đa chất lượng của những nội dung tin tức mà mình tiêu thụ và các điều kiện cho quá trình tiêu thụ đó. Nếu thực sự nghiêm túc với ý định tham gia vào phong trào phản kháng sự chú ý, bạn cũng nên nghiêm túc về những ý tưởng mà tôi vừa trình bày khi nghĩ cách tương tác với thông tin trên mạng internet.

### **CÁCH LÀM: HẠ CẤP ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG**

Paul làm việc cho một công ty quy mô trung bình hoạt động trong lĩnh vực công nghiệp ở Vương quốc Anh. Anh không phải là một công dân lão niên. Thực ra, tuổi đời của anh còn khá trẻ. Sở dĩ tôi nói những điều này nhằm nhấn mạnh đến một quyết định khác thường của Paul vào mùa thu năm 2015, khi anh thay chiếc điện thoại thông minh của mình bằng một chiếc Doro PhoneEasy

– một chiếc điện thoại nắp trượt cơ bản, bàn phím có những nút to quá khổ và màn hình hiển thị cỡ chữ to, chủ yếu được bán cho những người cao tuổi.<sup>1</sup>

Tôi hỏi Paul về chuyện này. “Thật ngớ ngẩn, tôi biết, nhưng vài tuần đầu trôi qua trong thất bại,” anh chia sẻ. “Tôi không biết phải làm gì với bản thân.” Nhưng sau đó, các lợi ích bắt đầu đến. Một trong những sự thay đổi tích cực là anh không còn cảm thấy sự chú ý của mình bị phân tâm xé bầy mỗi khi ở bên cạnh vợ con nữa. “Trước đó tôi không hề nhận ra rằng mình đã bị phân tâm ra sao khi ở bên vợ con.” Khi làm việc, năng suất của anh gia tăng đáng kể. Trong khi đó, sau vài tuần đầu chật vật, anh cảm nhận được rằng cảm giác nhàm chán và bồn chồn dần biến mất. “Tôi bớt lo lắng hơn. Tôi không nhận ra rằng mình đã trở nên lo lắng đến vậy.” Vợ anh rất ngạc nhiên khi thấy bây giờ anh có tâm trạng tốt như thế.

Khi lãnh đạo công nghệ Daniel Clough quyết định xóa sổ trải nghiệm điện thoại thông minh của mình, anh không vứt chiếc iPhone đi mà để nó vào trong tủ chén. Anh thích dùng nó mỗi khi tập thể dục để nghe nhạc và

---

<sup>1</sup> Điều thú vị nằm ở chỗ, về sau Paul phát hiện ra rằng trong giới lãnh đạo có một phong trào ngầm là sử dụng điện thoại phổ thông như chiếc Doro. Phần lớn họ đều làm việc trong lĩnh vực tài chính – thường là quản lý các quỹ đầu tư phòng vệ. Hóa ra đối với những người chịu trách nhiệm di chuyển hàng trăm triệu đô-la mỗi ngày để thực hiện những giao dịch có độ rủi ro cao, việc phòng ngừa để bản thân khỏi bị phân tâm trước những tin tức thị trường có thể làm thiên lệch các quyết định của bạn và có thể khiến bạn thiệt hại những lượng tiền lớn lại mang đến những lợi ích tuyệt vời. (TG)

để chạy ứng dụng theo dõi sức khỏe Nike+. Tuy nhiên, trong phần lớn các dịp khác, anh chỉ mang theo chiếc Nokia 130, phiên bản đẹp hơn của chiếc Doro nhưng vẫn giữ nguyên sự đơn giản thuần khiết: không có chức năng chụp ảnh, không cài đặt được ứng dụng, không xem được website – chỉ có hai chức năng nhấn tin và gọi điện. Cũng giống như Paul, Clough phải mất khoảng một tuần để vượt qua sự thôi thúc phải liên tục kiểm tra và cập nhật thứ gì đó, nhưng anh cũng sớm khắc phục được giai đoạn khó khăn này. Như anh đã chia sẻ trên blog cá nhân: “Tôi cảm thấy khá hơn rất nhiều. Tôi tập trung hơn và tâm trí tôi bớt lộn xộn hơn.” Theo Clough, sự bất tiện lớn nhất mà anh gặp phải khi không có điện thoại thông minh là không thể truy cập vào Google để tìm kiếm nhanh thứ gì đó. “Nhưng những điều tuyệt vời mà tôi cảm thấy khi không có điện thoại thông minh còn lớn hơn nhiều so với sự bất tiện nhỏ nhoi đó.”

Ngay cả tạp chí *The Verge*, một pháo đài đáng tin cậy cho quan điểm ủng hộ công nghệ, cũng phải thừa nhận giá trị tiềm năng của việc quay về với những thiết bị viễn thông đơn giản hơn. Một mối vì phải liên tục kiểm tra Twitter do cuộc bầu cử tổng thống Mỹ năm 2016 gây ra, phóng viên Vlad Savov của tạp chí này đã viết một bài mang tựa đề “Đã tới lúc đưa những chiếc điện thoại ngu ngốc quay trở lại,” trong đó anh nói rằng việc quay trở lại với các dòng điện thoại đơn giản hơn “không phải là một bước thụt lùi như bạn tưởng đâu – hoặc không giống như tình hình vài năm trước đâu.”

Lập luận chính của anh là máy tính bảng và máy tính xách tay đã trở nên nhẹ và dễ mang theo đến nỗi không còn cần thiết phải cố gắng nhồi nhét thêm thật nhiều chức năng vào chiếc điện thoại thông minh vốn đang ngày một quyền năng hơn (và do đó càng có khả năng gây phân tán tư tưởng của chúng ta nhiều hơn) – có thể sử dụng điện thoại để thực hiện các chức năng gọi điện và gửi tin nhắn, còn các thiết bị di động khác có thể được dùng cho các mục đích khác.

Một số người muốn có cả hai phương án – bao gồm (1) có thể mang theo điện thoại thông minh vào một số dịp (chẳng hạn, cho các chuyến đi dài, hoặc khi họ cần dùng đến một ứng dụng cụ thể nào đó), và (2) một thiết bị đơn giản hơn, ít gây phân tâm hơn để dùng cho các dịp khác – nhưng lại e ngại về sự bất tiện khi phải duy trì cùng lúc cả hai số điện thoại liên hệ khác nhau. Bây giờ chúng ta đã có giải pháp cho cả kịch bản trên: điện thoại phổ thông kết nối tether. Các sản phẩm này, trong đó có dòng điện thoại mới rất được cộng đồng gọi vốn chung Kickstarter yêu thích có tên Light Phone, không thay thế chiếc điện thoại thông minh mà bạn đang có, nhưng giúp đưa nó về một hình thức đơn giản hơn.

Cách thức hoạt động của nó như sau. Giả sử bạn đang sở hữu một chiếc Light Phone với thiết kế là một tấm nhựa trắng đẹp mắt, có kích cỡ bằng 2-3 chiếc thẻ tín dụng xếp chồng lên nhau. Light Phone có bàn phím và phần hiển thị số nhỏ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những

gì nó có thể thực hiện là nhận và thực hiện cuộc gọi – dĩ nhiên, chức năng này còn lâu mới so sánh được với những gì mà một chiếc điện thoại thông minh có thể mang đến cho bạn, nhưng xét về mặt kỹ thuật thì nó vẫn được tính vào nhóm các thiết bị viễn thông.

Giả dụ bạn định ra khỏi nhà để làm vài công việc lặt vặt nào đó, và bạn muốn có khoảng thời gian thoát khỏi những trận oanh tạc tấn công vào tâm trí nhằm lấy đi sự chú ý của bạn. Bạn kích hoạt Light Phone thông qua vài thao tác đơn giản trên chiếc điện thoại thông minh mà bạn vẫn thường sử dụng. Lúc này, mọi cuộc gọi đến số điện thoại thường dùng kia sẽ được chuyển tiếp sang Light Phone. Còn trong trường hợp bạn muốn dùng Light Phone để gọi cho ai đó, thì trên máy của người nhận sẽ hiển thị số liên lạc của bạn ở chiếc điện thoại thông minh kia. Khi bạn muốn chuyển sang sử dụng điện thoại thông minh, bạn chỉ cần thực hiện vài thao tác đơn giản để tắt chế độ chuyển tiếp là được. Đây không phải một giải pháp thay thế cho chiếc điện thoại thông minh của bạn, mà là một mẹo giúp bạn tạm thời trốn thoát khỏi vòng kiểm tỏa của điện thoại thông minh.

Các nhà sáng chế của Light Phone, bao gồm Joe Hollier và Kaiwei Tang, gặp nhau trong một vườn ươm khởi nghiệp của Google, tại đây họ được khuyến khích xây dựng các ứng dụng phần mềm và được hướng dẫn về cách làm thế nào để khiến các sản phẩm đó trở nên

hấp dẫn hơn trong mắt các nhà đầu tư. Nhưng họ không mấy ấn tượng với điều đó. “Không lâu sau, chúng tôi nhận thấy rõ rằng thế giới này không cần thêm ứng dụng mới nào nữa,” hai người viết trên website của công ty. “Chiếc Light Phone ra đời mang sứ mệnh của một giải pháp thay thế cho các tập đoàn công nghệ độc quyền hiện đang ngày càng tìm cách thao túng và kiểm soát gắt gao hơn nữa sự chú ý của chúng ta.” Có lẽ do sợ rằng mục đích của họ khi phát triển chiếc điện thoại này trên cương vị các thành viên của phong trào phản kháng sự chú ý vẫn chưa đủ rõ ràng, Hollier và Tang còn công bố một bản tuyên ngôn với phần mở đầu là một hình ảnh với nội dung như sau: “[Biểu tượng chiếc đồng hồ của bạn = [Biểu tượng tiền] của họ.”



Ở chương viết về sự tĩnh lặng, tôi có đưa ra lời khuyên rằng bạn hãy từ bỏ lối suy nghĩ rằng bạn phải *luôn luôn* mang theo chiếc điện thoại thông minh bên mình. Mục đích chính ở đây là nhằm tạo ra một vài khoảnh khắc tĩnh lặng cho bạn – điều mà con người chúng ta đều cần đến để có thể phát triển hài hòa. Các ví dụ ở đây đi xa thêm một bước, bởi chúng gợi ra khả năng rằng bạn có thể mua một thiết bị viễn thông thay thế giúp bạn tránh phải sử dụng điện thoại thông minh.

Để tham gia vào phong trào phản kháng sự chú ý, thì hành động nghiêm túc nhất mà bạn có thể thực hiện có lẽ là thoát khỏi sự ràng buộc của chiếc điện thoại



thông minh. Sở dĩ như vậy vì điện thoại thông minh giống như con ngựa thành Trojan của nền kinh tế kinh doanh sự chú ý trong không gian số vậy. Như đã trình bày ở phần đầu chương này, chính nhờ khả năng kết nối liên tục và thiết kế giống như bảng hiệu tương tác của chiếc điện thoại thông minh mà các công ty hoạt động trong lĩnh vực này đã mở rộng thị trường tới mức hiện chúng đang là lực lượng chính trong nền kinh tế thế giới. Trước thực tế này, nếu bạn không mang theo điện thoại thông minh, có nghĩa là bạn đã thoát khỏi màn hình radar theo dõi của các công ty này, và kết quả là bạn sẽ thấy việc lấy lại quyền tự chủ đối với sự chú ý của mình trở nên đơn giản hơn nhiều.

Dĩ nhiên, loại bỏ điện thoại thông minh để chuyển sang sử dụng điện thoại phổ thông là một quyết định lớn. Chúng ta say mê chúng không đơn thuần vì chúng có khả năng mê hoặc đầu óc và gây phân tán tư tưởng của chúng ta. Đối với nhiều người, điện thoại thông minh giống như một chiếc lưới an toàn để đỡ đỡ và che chở cho họ trong cuộc sống hiện đại – chúng bảo vệ chủ nhân của mình khỏi cảm giác hoang mang, cô đơn, hay cảm giác mình có thể bỏ lỡ điều gì đó. Việc thuyết phục bản thân tin rằng một chiếc điện thoại phổ thông là đủ để đáp ứng những nhu cầu này và do đó những lợi ích mà nó mang lại sẽ lớn hơn chi phí mà bạn phải bỏ ra để mua nó không phải là điều dễ dàng. Thực ra, có thể ở đây bạn sẽ phải cần đến một niềm tin vô căn cứ – một quyết tâm thử nghiệm cuộc sống không có điện thoại

thông minh để xem cuộc sống đó rốt cuộc có sống được không.

Đối với một số người, cách làm này có thể vẫn quá cực đoan. Một số khác buộc phải dùng đến điện thoại thông minh vì những lý do cụ thể, không thể bỏ qua được. Chẳng hạn, nếu bạn là một nhân viên chăm sóc sức khỏe chuyên đến tận nhà người bệnh để thăm khám, thì chắc chắn bạn sẽ cần sử dụng ứng dụng định vị Google Maps. Tương tự, vào khoảng thời gian ngồi viết chương này, tôi nhận được ý kiến đóng góp của một độc giả ở Curitiba, Brazil, trong đó anh chỉ ra rằng việc sử dụng các dịch vụ gọi xe chung như Uber và 99 là rất quan trọng để đi lại trong thành phố, nơi thường khó bắt taxi và đi bộ thì quá xa.

Đối với một số người khác, vấn đề ngược lại có thể lại đúng: điện thoại thông minh chưa phải là một vấn đề quá nghiêm trọng để việc loại bỏ chiếc điện thoại ra khỏi cuộc sống mang lại lợi ích đáng kể cho họ. Tôi tự xếp mình vào nhóm này. Tôi không sử dụng mạng xã hội nào cả, và vốn hiện nay tôi cũng không động vào chiếc điện thoại quá nhiều lần trong ngày. Tôi hoàn toàn có thể đổi chiếc iPhone hiện nay để chuyển sang chiếc Nokia 130, nhưng tôi không cho rằng điều đó sẽ mang lại sự thay đổi nào đáng kể.

Ngược lại, nếu bạn là người có thể sống mà không cần tới điện thoại thông minh, và nếu trực giác mách bảo với bạn rằng quyết định này có thể sẽ khiến cuộc

sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn, trong trường hợp này hãy yên tâm rằng quyết định từ bỏ điện thoại thông minh không phải điều gì đó thái quá như hình dung của bạn đâu. Phong trào sử dụng điện thoại phổ thông đang ngày càng trở nên phổ biến, và các công cụ hỗ trợ cho sự thay đổi lớn này trong lối sống và thói quen cũng đang ngày một cải tiến hơn. Nếu bạn đang cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức vì thói nghiện điện thoại thông minh của bản thân, thì hãy nhớ: bạn không chỉ có thể nói, “Mình sẽ không dùng đến nó nữa,” mà việc nói lên điều đó cũng không quá khó như bạn tưởng tượng đâu. Hãy nhớ về việc Hollier và Tang mở đầu bản tuyên ngôn của mình với ý tưởng về phương trình “Thời gian của bạn = Tiền của họ.” Thay vào đó, bạn cần phải cảm thấy rằng mình có quyền đầu tư giá trị này vào những điều có ý nghĩa lớn hơn đối với bản thân bạn.



## KẾT LUẬN

Vào mùa thu năm 1832, chiếc tàu chở thư *Sully* rời cảng ở Le Havre để lên đường tới New York. Trên tàu có một họa sĩ 41 tuổi, ông đang trên đường trở về nhà sau chuyến đi giới thiệu tác phẩm vòng quanh châu Âu nhưng không thu hút được nhiều sự quan tâm của công chúng. Tên ông là Samuel Morse.

Theo lời kể lại của nhà sử học Simon Winchester, chính trong hành trình này, khi lênh đènđ giữa Đại Tây Dương, Morse đã “hiểu ra một điều về sau đã giúp ông làm thay đổi cả thế giới.” Tác nhân cho khoảnh khắc thấu hiểu này là một hành khách cùng đi chuyến tàu đó, Charles Jackson, một nhà địa chất học ở Harvard nhưng đồng thời cũng là người luôn quan tâm cập nhật tin tức về các phát hiện mới trong lĩnh vực nghiên cứu về điện. Khi hai người ngồi đàm đạo về các ứng dụng tiềm năng của nguồn năng lượng mới này, một ý tưởng hết sức thú vị đột nhiên đến với hai người. Morse kể lại

rằng khi đó ông đã nghĩ: “Nếu sự hiện diện của dòng điện có thể được *hiển thị* ở bất kỳ phần nào trong mạch điện, thì tại sao trí tuệ lại không thể được truyền qua điện được?”

Theo lời kể của Winchester, đây là một “phát hiện mang tính tiên tri” đối với nhà họa sĩ thất bại kia, và ông ngay lập tức hiểu được các khả năng của hoạt động giao tiếp điện tử. Khi cập cảng ở New York, ông vội vã đến xưởng làm việc của mình để bắt tay vào một quá trình thí nghiệm lâu dài nhằm biến ý tưởng đơn giản đến bất ngờ mà ông đã ấp ủ trong suốt thời gian lênh đênh sóng nước trên chiếc tàu *Sully* trở thành hiện thực. Sau 12 năm miệt mài nghiên cứu, vào tháng Năm năm 1844, Morse lắp phím điện báo vào một chiếc bàn trong một căn phòng của Tòa án Tối cao Hoa Kỳ, trước sự chứng kiến của một nhóm nhỏ các nhà lập pháp có ảnh hưởng và các quan chức chính phủ Hoa Kỳ. Một dây điện, được định kỳ kích sóng, đã giúp kết nối Morse với cộng sự của ông là Alfred Vail, lúc này đang ở một trạm xe lửa nằm ở ngoại ô Baltimore cách đó 40 dặm.

Vậy là đã đến lúc Morse thực hiện cuộc trình diễn lớn đầu tiên cho phát minh của mình. Tất cả những gì ông cần lúc này là một thông điệp mở đầu. Dựa theo gợi ý của con gái người cấp bằng sáng chế, người đã hỗ trợ khá nhiều cho Morse trong quá trình thực hiện ý tưởng mới mẻ này, ông đã chọn gửi đi một tin nhắn với nội dung lấy từ câu trích dẫn nổi tiếng trong Kinh Thánh:

WHAT HATH GOD WROUGHT? (tạm dịch: Chúa đã mang lại phép màu gì thế này?).

Như Winschester đã chỉ ra, những từ này, khi được xem xét độc lập, “đã tạo thành một lời cảm thán khẳng định, một phát biểu cho đức tin của Samuel Morse.” Nhưng nếu xét trong bối cảnh của cuộc biến thiên mà phát minh này và các phát minh ra đời sau nó sẽ mang lại, có lẽ tốt hơn hết, chúng ta nên hiểu đó là “một dự ngôn phù hợp cho một kỷ nguyên của sự thay đổi được bắt đầu với tốc độ chưa từng ai nghĩ đến và mang lại những hệ quả vượt xa trí tưởng tượng thông thường của con người.”

Con người đã không ngừng cải thiện thế giới của mình bằng những phát minh từ trước cả khi các công cụ chép sử ra đời. Nhưng ở những ý tưởng đổi mới sáng tạo liên quan đến lĩnh vực giao tiếp điện tử có điều gì đó khiến cho chúng, theo lời Winchester, “trở nên khác biệt một cách khó hiểu so với những gì đã diễn ra trước đó”. Các kỳ công trong lĩnh vực cơ khí phù hợp với sự hiểu biết vật lý của chúng ta về thế giới đã in sâu vào bộ não của con người thông qua hàng triệu năm tiến hóa. Một đầu máy xe lửa chạy bằng hơi nước có thể khiến người ta không khỏi kinh ngạc, nhưng về cơ bản nó vẫn có thể hiểu được: lửa tạo ra hơi nước, và hơi nước đẩy các pit-tông của xe lửa vận hành.

Thế nhưng một điện báo, một cuộc gọi điện thoại, một email, hay một tin nhắn qua mạng xã hội lại là điều

gì đó hoàn toàn khác hẳn. Chúng ta thiếu trực cảm để di chuyển dòng điện và các thành phần phức tạp điều khiển nó, và khái niệm về một cuộc trò chuyện qua lại tồn tại bên ngoài bối cảnh hai người đang nói chuyện gần nhau là hoàn toàn xa lạ với lịch sử giống loài của chúng ta. Kết quả là, chúng ta bấy lâu nay vẫn luôn trăn trở tìm cách hình dung về những hệ quả của cuộc cách mạng trong giao tiếp điện tử do Samuel Morse khởi xướng, và chúng ta vẫn thường chật vật trên hành trình tìm hiểu về những tác động mà nó mang lại cho thế giới này.

Như đã nói ở các phần trước trong cuốn sách, trước sự phát triển nở rộ của công nghệ điện báo sau buổi trình diễn phát minh của Morse vào năm 1844, Henry David Thoreau đã đưa ra một quan sát sắc sảo rằng chúng ta cứ hào hứng xây dựng một đường dây nối giữa Maine và Texas mà chưa bao giờ dừng lại để tự hỏi xem vì sao hai bang này lại cần phải kết nối với nhau. Tuy phát biểu này ra đời từ thời đại cũ, nhưng tư tưởng chính đằng sau nó vẫn áp dụng được cho kỷ nguyên hiện đại của chúng ta với sự hiện diện của mạng xã hội và điện thoại thông minh. Đầu tiên là Facebook, sau đó là iPhone: hoạt động giao tiếp và kết nối liên tục – với sự hậu thuẫn của những ý tưởng đổi mới sáng tạo khó hiểu đến độ kỳ diệu trong công nghệ điều chế tần số vô tuyến và định tuyến cáp quang – len lỏi vào mọi ngóc ngách trong nền văn hóa của chúng ta nhanh đến nỗi



không ai kịp có đủ sự tỉnh táo để dừng lại và đặt câu hỏi trọng yếu của Thoreau: Để làm gì?

Kết quả là giờ đây chúng ta đang có một xã hội đang phải hứng chịu những hệ quả ngoài ý muốn. Chúng ta hào hứng đăng ký sử dụng những gì hay ho mà Thung lũng Silicon mang bán trên thị trường, nhưng rồi nhanh chóng nhận ra rằng khi làm như vậy, chúng ta cũng đồng thời vô tình làm suy thoái đi sự nhân văn của mình.

Chính trong quỹ đạo dài dằng dặc này là nơi chúng ta có thể triển khai chủ nghĩa tối giản số. Triết lý này đóng vai trò như một bức tường thành con người chống chọi lại với sự xâm nhập ngoại lai nhân tạo của giao tiếp điện tử, là một cách để tận dụng những lợi ích mà các sáng kiến này quả thực có cung cấp (hóa ra Maine và Texas có nhiều điều hữu ích cần giao tiếp với nhau khi hai bang này được kết nối với nhau), nhưng không cho phép bản chất bí ẩn của chúng phá hoại niềm khao khát của con người đối với việc xây dựng một cuộc sống mãn nguyện và có ý nghĩa.



Lịch sử đã đặt chủ nghĩa tối giản số vào một vị thế trang trọng, nhưng như chúng ta đã cùng nhau khám phá trong các chương trước, việc *thực thi* triết lý này chủ yếu là một bài tập về chủ nghĩa thực dụng. Những người theo chủ nghĩa tối giản số nhìn nhận các công nghệ mới như các công cụ mà họ có thể sử dụng để hỗ

trợ cho những giá trị mà họ trân trọng tự đáy lòng – chứ không phải coi chúng chính là nguồn cung cấp giá trị. Họ không chấp nhận việc một dịch vụ thao túng sự chú ý của mình vì mang lại *một vài* lợi ích nhỏ nhặt nào đó lại được phép xâm nhập vào trong cuộc sống của họ; thay vào đó, họ muốn vận dụng công nghệ mới với tinh thần lựa chọn cẩn thận và có chủ đích để qua đó mang lại những lợi ích lớn. Một điều quan trọng không kém là họ thoải mái với việc có thể họ sẽ bỏ lỡ nhiều thứ hay ho.

Bên cạnh đó, tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng quá trình chuyển giao sang lối sống này có thể sẽ rất gian nan – nhiều người theo chủ nghĩa tối giản mà tôi từng phỏng vấn chia sẻ với tôi cả những lần thành công lẫn những lần thất bại khi họ để một công cụ nào đó điều khiển được họ. Đây là chuyện bình thường. Việc thực hiện chủ nghĩa tối giản số không phải là một quá trình thực hiện một lần là xong, hoàn thiện ngay sau ngày bạn hoàn tất giai đoạn dọn dẹp không gian số của mình; trên thực tế, nó đòi hỏi những sự điều chỉnh và thay đổi liên tục.

Theo kinh nghiệm của tôi, chìa khóa để duy trì thành công lâu dài khi vận dụng triết lý này là bạn hãy hiểu rằng vấn đề mà bạn đang muốn giải quyết ở đây không thực sự liên quan đến công nghệ, mà liên quan đến chất lượng cuộc sống của chính bạn. Càng mày mò thử nghiệm với các ý tưởng và cách làm mà tôi đã trình bày ở các phần trước trong cuốn sách này, bạn sẽ ngày

càng nhận ra rằng chủ nghĩa tối giản số không đơn thuần chỉ là một bộ các nguyên tắc; nó là con đường giúp bạn xây dựng một cuộc sống đáng sống trong kỷ nguyên hiện đại của chúng ta với sự hiện diện khắp nơi của các thiết bị đầy mê hoặc.

Những người muốn duy trì hiện trạng trong cuộc sống số của họ có thể sẽ chỉ trích rằng triết lý này thực chất là thái độ chống đối công nghệ. Tôi thì hy vọng rằng qua cuốn sách này, tôi đã thuyết phục được bạn tin rằng đó là một nhận định sai lầm. Chủ nghĩa tối giản số chắc chắn là không bác bỏ những sự tiến bộ của kỷ nguyên internet; thay vào đó, nó chỉ bác bỏ cách thức sử dụng các công nghệ này của rất nhiều người hiện nay. Trên cương vị một nhà khoa học máy tính, tôi kiếm tiền bằng cách góp công sức vào công cuộc thúc đẩy sự tiến bộ của thế giới số. Giống như nhiều đồng nghiệp cùng hoạt động trong lĩnh vực này, tôi rất háo hức trước những khả năng mà tương lai công nghệ mang lại. Nhưng bên cạnh đó, tôi cũng tin rằng chúng ta không thể khai mở được tiềm năng đó nếu như chúng ta không nỗ lực kiểm soát cuộc sống số của mình – qua đó tự tin đưa ra quyết định cho chính mình để xác định rõ xem những công cụ mà chúng ta muốn sử dụng là gì, vì lý do gì, và trong những điều kiện như thế nào. Đây không phải một phản ứng thụ động, mà là một việc làm hợp với logic thông thường.

Tôi mở đầu cuốn sách này với nỗi lo ngại của Andrew Sullivan về việc anh có thể đánh mất tính con người của mình trong thế giới điện tử mà Samuel Morse mang lại. “Trước đây tôi từng là một con người,” anh viết. Tôi hy vọng rằng chủ nghĩa tối giản số có thể giúp đảo ngược trạng thái này bằng cách mang lại một phương thức có tính xây dựng để bạn có thể sử dụng và tận dụng những ý tưởng đổi mới sáng tạo tân tiến nhất nhằm phục vụ cho lợi ích của chính bạn, chứ không nhằm phục vụ cho các tập đoàn lớn trong nền kinh tế kinh doanh sự chú ý, để tạo ra một nền văn hóa trong đó những người am hiểu về công nghệ có thể lật ngược lại lời than van của Sullivan mà tự tin khẳng định rằng: “Nhờ có công nghệ mà tôi đã trở thành một người tốt đẹp hơn trước đây.”



---

**NHÀ XUẤT BẢN CÔNG THƯƠNG**

Trụ sở: 655 Phạm Văn Đồng, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Tel: (024) 3934 1562

Fax: (024) 3824 2551

Website: <http://nhaxuatbanconghthuong.com>

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP: NGUYỄN MINH HUỆ**

*Biên tập viên nhà xuất bản:* Đồng Thị Thu Thủy

*Sửa bản in:* Hiền Nhip

*Thiết kế bìa:* Vương Mai

*Trình bày:* Thu Hằng

---

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Newport, Cal

Lối sống tối giản thời công nghệ số / Cal Newport ; Khánh  
Trang dịch. - In lần 2. - H.: Công Thương ; Công ty Sách Thái Hà,  
2020. - 376tr. ; 24cm

Tên sách tiếng Anh: Digital minimalism: Choosing a focused  
life in a noisy world

ISBN: 978-604-9913-73-0

1. Công nghệ thông tin 2. Đổi mới công nghệ 3. Xã hội học  
303.4833 - dc23

COF0049p-CIP

---

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 20,5cm tại Công ty Cổ phần In Bản Việt.  
Địa chỉ: Thôn Hậu Ái, xã Vân Canh, huyện Hoài Đức, TP. Hà Nội.  
Số đăng ký KHXB: 961-2020/CXBIPH/04-37/CT. Quyết định xuất bản  
số: 158/QĐ-NXBCT cấp ngày 17/07/2020. In xong và nộp lưu chiểu  
năm 2020.