

lối sống
tối giản
của người
Nhật

Sasaki Fumio
Như Nữ dịch

Mục Lục

CẤU TRÚC CUỐN SÁCH

LỜI MỞ ĐẦU

TẠI SAO LẠI CÓ NHỮNG NGƯỜI SỐNG TỐI GIẢN?

TẠI SAO ĐỒ ĐẠC LẠI CHẤT NHIỀU ĐẾN VẬY?

55 QUY TẮC VỨT BỎ

VỨT BỎ ĐỒ ĐẠC, 12 ĐIỀU THAY ĐỔI TRONG TÔI

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

LỜI KẾT – LỜI CẢM ƠN CHÂN THÀNH

CẤU TRÚC CUỐN SÁCH

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

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

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

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

LỜI MỞ ĐẦU

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

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

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

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