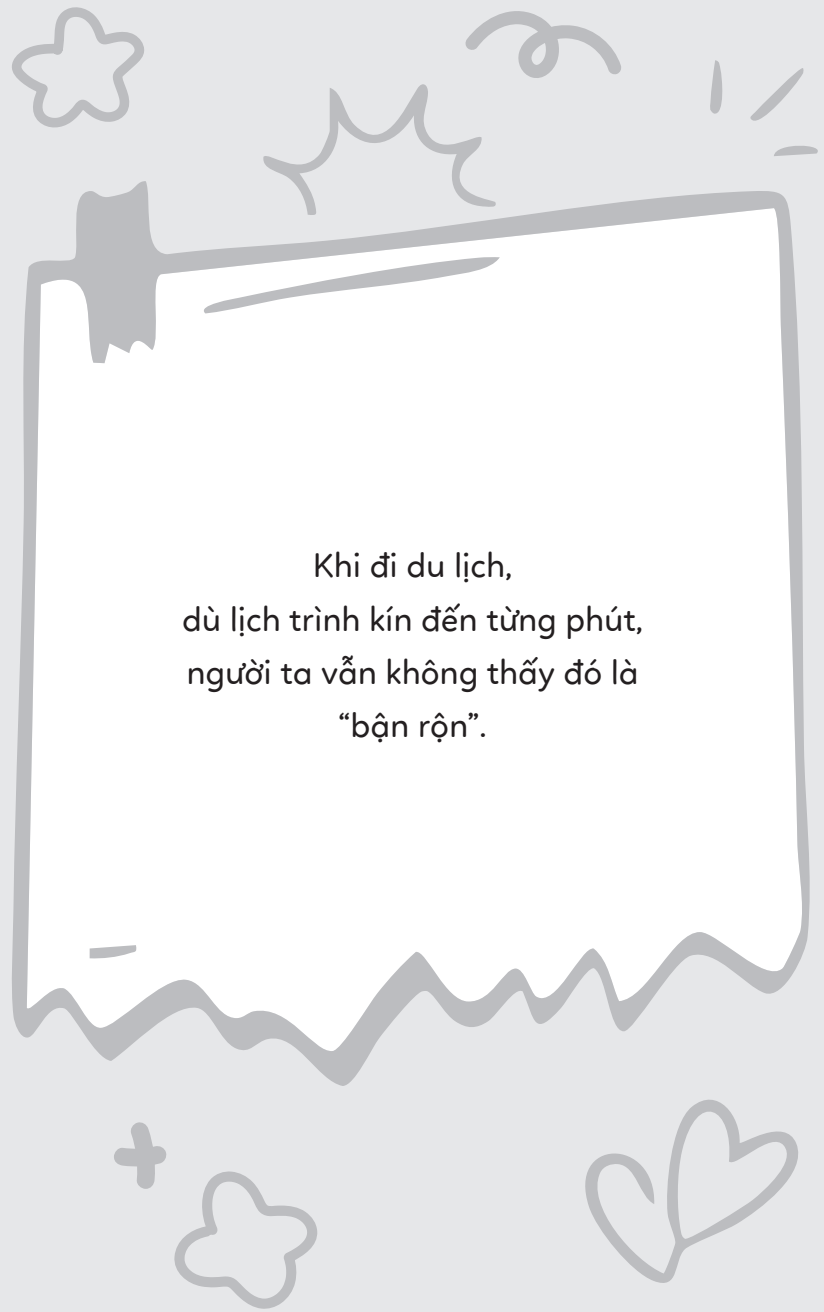




Khi đi du lịch,
dù lịch trình kín đến từng phút,
người ta vẫn không thấy đó là
“bận rộn”.

ISOGASHISA GENSOU

Copyright © Natsumi Toyodome, 2025

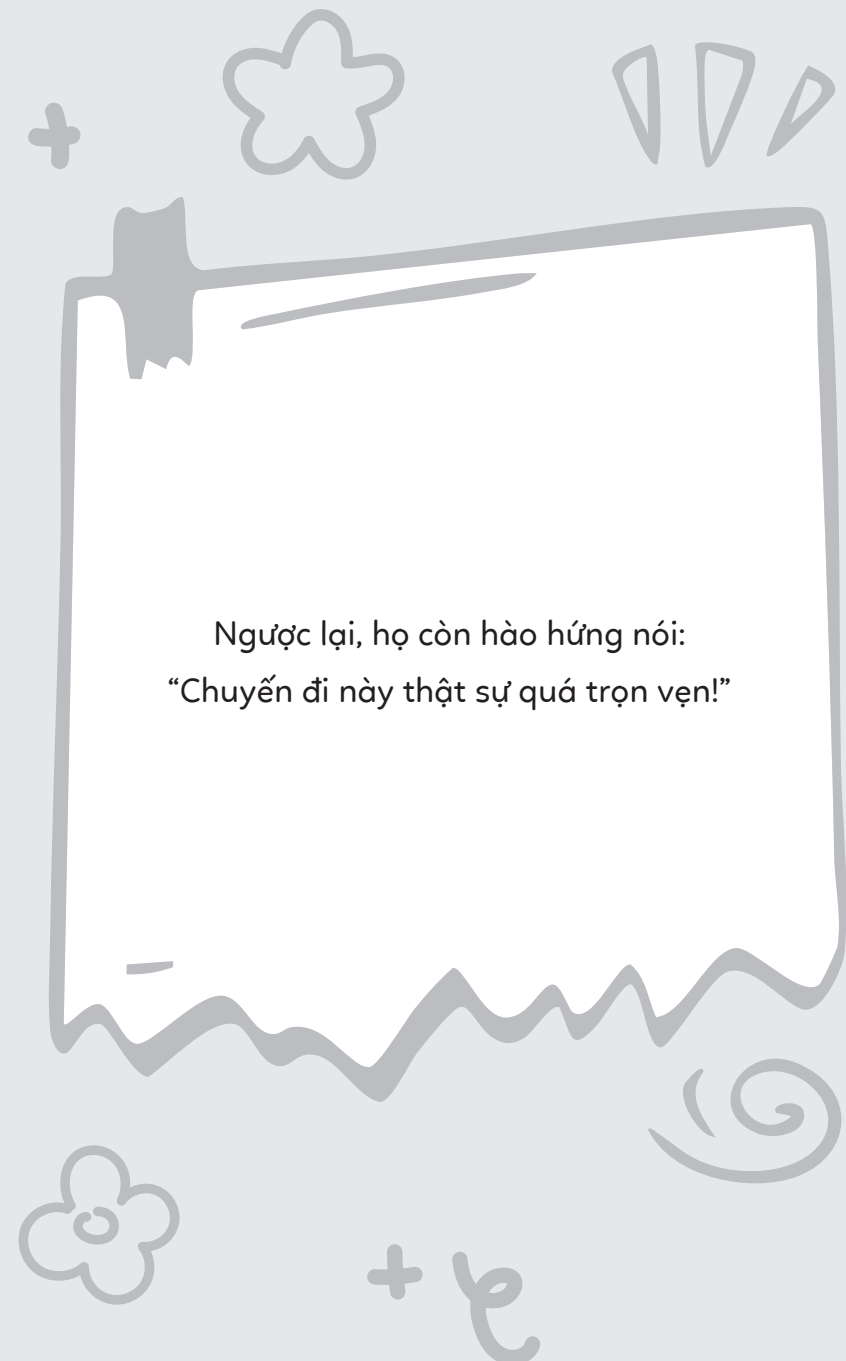
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

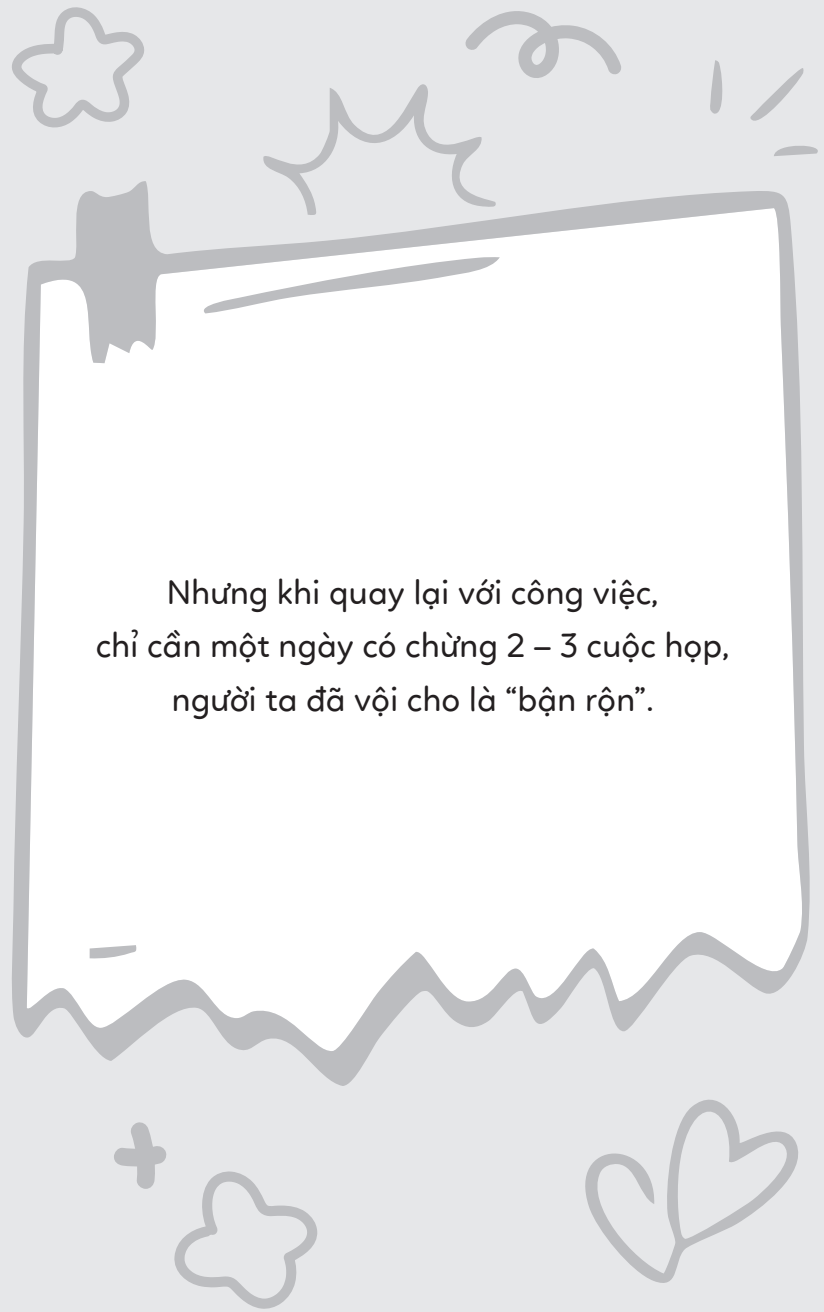
This Vietnamese language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Bridge Communications Co., Ltd., Bangkok.

Xuất bản theo Hợp đồng bản quyền giữa Sunmark Publishing, Inc.
và Nhà xuất bản Kim Đồng, thông qua Bridge Communications Co., Ltd., 2026

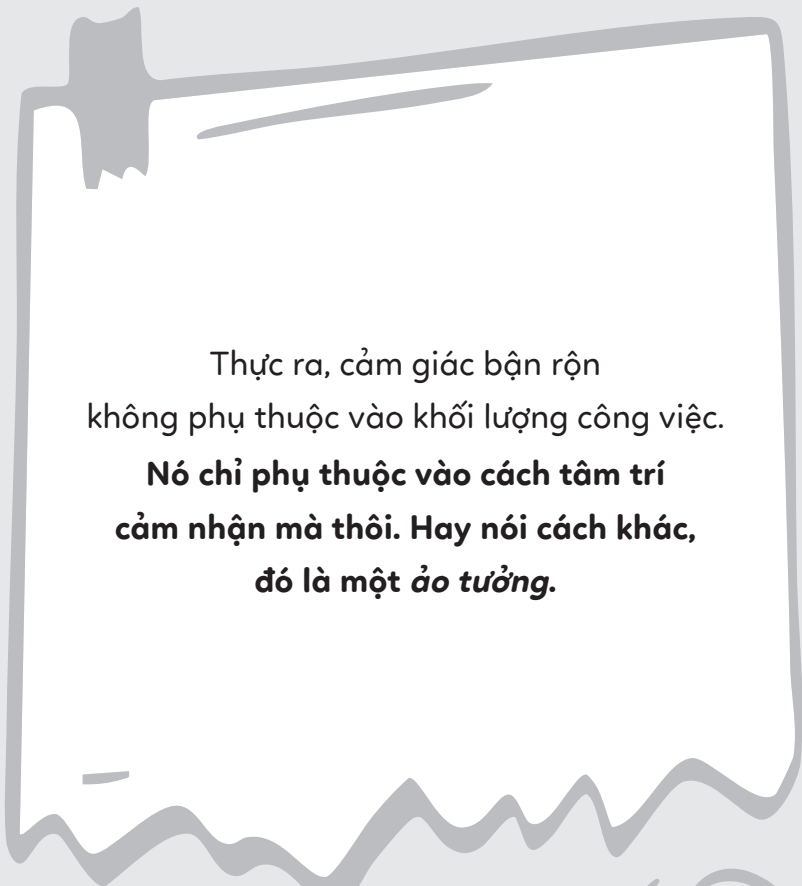
Bản quyền tiếng Việt thuộc về Nhà xuất bản Kim Đồng, 2026



Ngược lại, họ còn hào hứng nói:
“Chuyến đi này thật sự quá trọn vẹn!”

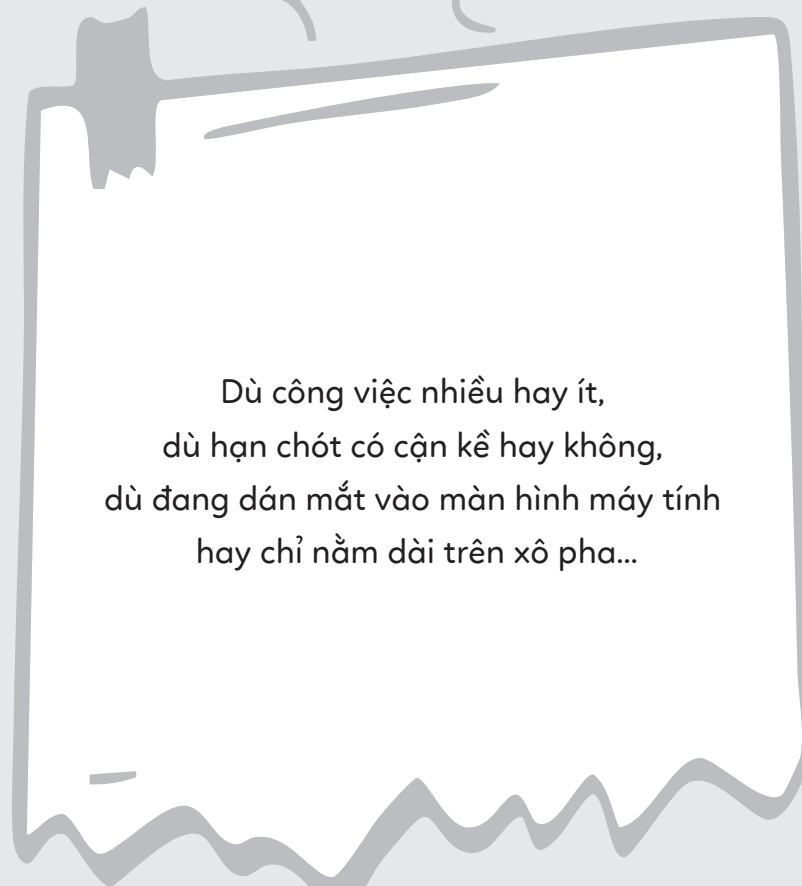


Nhưng khi quay lại với công việc,
chỉ cần một ngày có chừng 2 – 3 cuộc họp,
người ta đã vội cho là “bận rộn”.

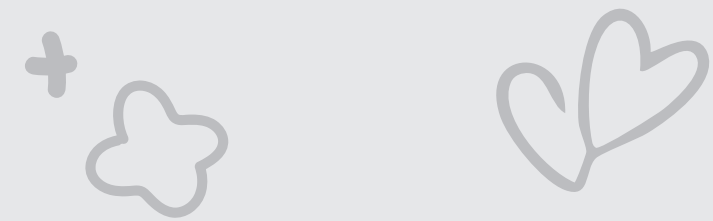


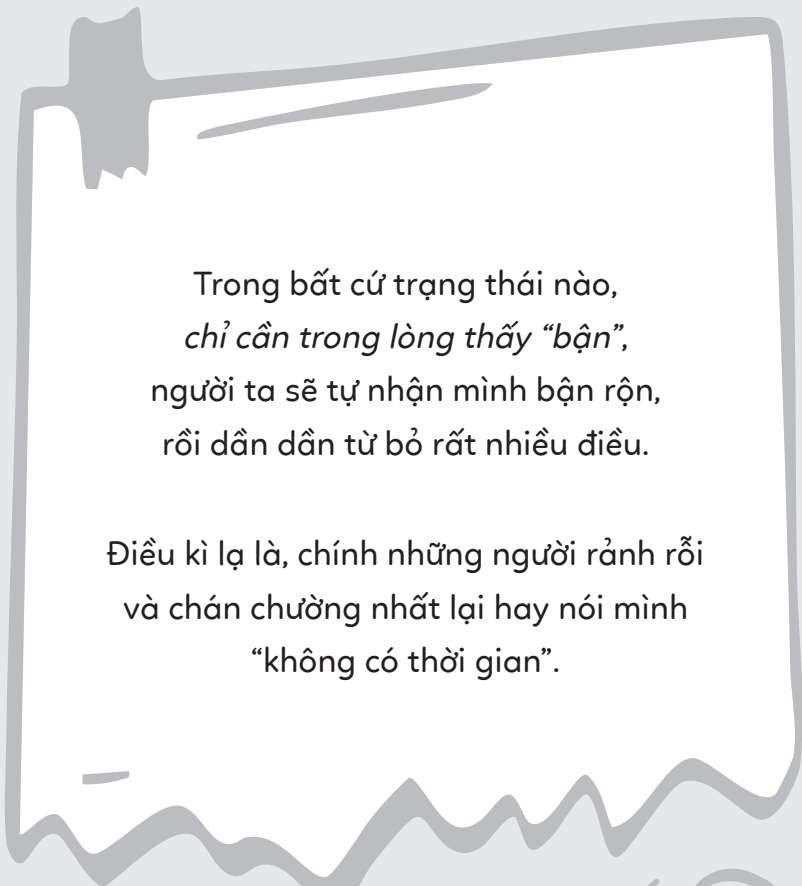
Thực ra, cảm giác bận rộn
không phụ thuộc vào khối lượng công việc.

**Nó chỉ phụ thuộc vào cách tâm trí
cảm nhận mà thôi. Hay nói cách khác,
đó là một ảo tưởng.**



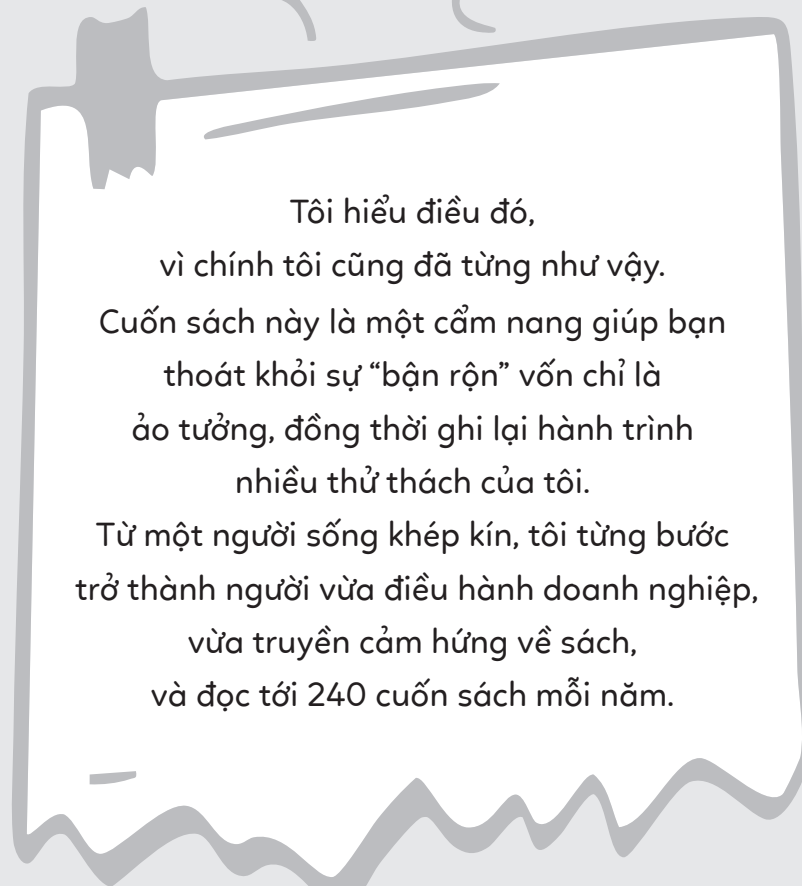
Dù công việc nhiều hay ít,
dù hạn chót có cận kề hay không,
dù đang dán mắt vào màn hình máy tính
hay chỉ nằm dài trên xô pha...



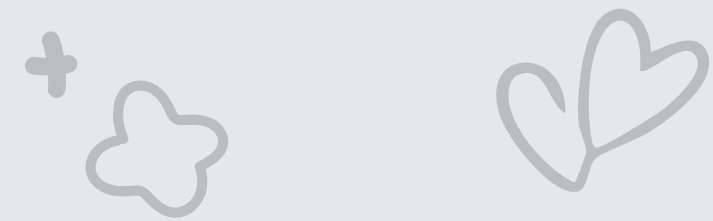


Trong bất cứ trạng thái nào,
chỉ cần trong lòng thấy “bận”,
người ta sẽ tự nhận mình bận rộn,
rồi dần dần từ bỏ rất nhiều điều.

Điều kì lạ là, chính những người rảnh rỗi
và chán chường nhất lại hay nói mình
“không có thời gian”.



Tôi hiểu điều đó,
vì chính tôi cũng đã từng như vậy.
Cuốn sách này là một cẩm nang giúp bạn
thoát khỏi sự “bận rộn” vốn chỉ là
ảo tưởng, đồng thời ghi lại hành trình
nhiều thử thách của tôi.
Từ một người sống khép kín, tôi từng bước
trở thành người vừa điều hành doanh nghiệp,
vừa truyền cảm hứng về sách,
và đọc tới 240 cuốn sách mỗi năm.



MỞ ĐẦU

Ngoài kia tràn ngập những cuốn sách xoay quanh chủ đề thời gian. Chỉ cần đứng trước kệ sách, bạn sẽ thấy hàng loạt khái niệm như “tối ưu thời gian”, “quản lý thời gian”, “hiệu suất thời gian”, “thanh lọc thời gian”... hiện ra dày đặc trước mắt. Tất cả đều xoay quanh nỗi lo về thời gian. Và điều này không chỉ diễn ra ở Nhật Bản, mà là thực tế trên toàn thế giới.

Chẳng hạn, năm 1989, cuốn *7 thói quen của người thành đạt* (Nhà xuất bản King Bear) được phát hành.

Nếu tóm gọn nội dung cuốn sách này trong một câu (dù có phần đơn giản hóa), thì đó là: **“Chỉ cần ưu tiên và thực hiện những điều quan trọng nhất, cuộc sống sẽ trở nên phong phú hơn”** (dù nếu chỉ nhìn vào tiêu đề thì không dễ liên tưởng đến quản lý thời gian). Kể từ lần xuất bản đầu tiên, cuốn sách đã trở thành hiện tượng toàn cầu với hơn 25 triệu bản sách được in, và đến nay vẫn được xem là “tượng đài” trong dòng sách quản lý thời gian và phát triển bản thân.

Thế nhưng, có một câu hỏi cần đặt ra: dù có vô số sách về cách sử dụng thời gian, dù biết bao thế hệ đã chia sẻ phương pháp và ý tưởng về quản lý thời gian, rất nhiều người hiện đại vẫn luôn cảm thấy “không đủ thời gian”.

Theo kết quả khảo sát trong *Sách trắng về thời gian 2022* do Seiko công bố, có tới 66,3% người tham gia cho biết họ cảm thấy “luôn bị thời gian thúc ép”. Đáng chú ý, trong số đó, 48,0% nói rằng cảm giác này ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn so với trước đây.

Ngoài ra, 57,2% số người được hỏi cảm thấy “24 giờ mỗi ngày là không đủ”, và con số này đã tăng so với năm trước.

Con người hiện đại, qua từng năm, ngày càng trở nên bận rộn hơn.

Nhưng liệu điều đó có thực sự đúng? Chúng ta có thật sự bận rộn hơn trước không?

Khi bình tĩnh nhìn vào một số thống kê khác, ta sẽ thấy một điều khá bất ngờ. Theo *Khảo sát cơ bản về đời sống xã hội năm 2021* của Cục Thống kê Nhật Bản, so với năm 2016, thời gian dành cho nghỉ ngơi và thư giãn đã tăng trung bình 20 phút mỗi ngày. Không chỉ vậy, thời gian ngủ – vốn có xu hướng giảm trước đó – cũng đã tăng trở lại, trung bình thêm 14 phút mỗi ngày.

Hơn nữa, theo số liệu của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, trong suốt 50 năm từ 1973 đến 2023, tổng số giờ làm việc thực tế mỗi năm trên mỗi người lao động đã giảm khoảng 400 giờ!

Nói cách khác, thời gian tự do của chúng ta rõ ràng đang tăng lên. Vậy tại sao con người hiện đại vẫn ngày càng cảm thấy “bận rộn”, “không đủ thời gian”?

Bởi lẽ, bận rộn không phải là một trạng thái khách quan, mà là cách tâm trí cảm nhận.

Hiện tại, tôi vừa điều hành một công ty, vừa làm công việc tư vấn, đồng thời đảm nhận vai trò nội trợ, và còn là một người có ảnh hưởng trong lĩnh vực đọc sách. Mỗi năm, tôi đọc khoảng 240 cuốn sách, tương đương trung bình 1 cuốn sách trong vòng 1,5 ngày.

“Chị Natsumi lấy đâu ra từng ấy thời gian vậy?”

Chính câu hỏi này từ biên tập viên phụ trách đã trở thành cơ duyên để tôi viết cuốn sách về “thời gian”.

Tuy nhiên, trước đây tôi không hề có nhiều thời gian để đọc sách như bây giờ. Ngược lại, tôi từng là người hoàn toàn không biết quản lý thời gian. Không đúng giờ. Không giữ được lịch trình. Thiếu kế hoạch. Những điều quan trọng lại nhanh chóng quên mất. Làm gì cũng tốn rất nhiều thời gian. Việc cần làm thì cứ lẩn lữa, trì hoãn.

... Đó là một cuộc sống khiến chính tôi phải thốt lên: “Sao mà nỗi khổ cứ chồng chất thế này?”, như thể từng sợi chỉ thời gian bị rối tung lên, không sao gỡ nổi.

Bước ngoặt đến trong một lần tôi đi ăn với một người anh mà tôi thường tìm đến để xin lời khuyên.

“Tôi có nhiều điều muốn làm lắm, nhưng chỉ riêng việc sống qua ngày thôi đã mệt rồi... nên mãi chẳng bắt tay vào được,” tôi buột miệng than thở như vậy.

Nghe xong, anh nhìn tôi rất nghiêm túc và nói: “Nghe này, tiền thì có thể kiếm mãi. Nhưng thời gian thì có hạn.”

Câu nói ấy khiến tôi bừng tỉnh. Trước đó, tôi luôn nghĩ

ngược lại: thời gian thì dư dả, còn tiền mới là thứ hữu hạn. Nhưng sự thật hiển nhiên là: con người ai rồi cũng sẽ chết. Chắc chắn là vậy. Cuộc đời nào rồi cũng có điểm kết thúc. Đó là điều kiện công bằng được trao cho tất cả mọi người.

Vì vậy, chúng ta buộc phải nghiêm túc suy nghĩ về việc “mình sử dụng thời gian như thế nào”. Từ khoảnh khắc nhận ra điều đó, tôi bắt đầu thật sự nhìn lại cách dùng thời gian của mình, lao vào hiệu sách, đọc ngẫu nhiên đủ loại sách.

Và rồi, tôi tìm ra một câu trả lời. Không phải ngay lập tức, nhưng cuối cùng cũng đã thấy.

Đó chính là điều tôi đã nói ngay từ đầu với bạn: “Bận rộn chỉ là một ảo tưởng.”

Như đã đề cập, con người hiện đại thực ra có nhiều thời gian hơn cho bản thân. Một thực tế không thể phủ nhận là thời gian rảnh đang tăng lên. Thế nhưng, trái ngược với điều đó, chúng ta lại ngày càng cảm thấy “bận rộn”, “không đủ thời gian”.

Nói cách khác, “bận rộn” không phải là một trạng thái khách quan, mà là cảm nhận của tâm trí.

Khi đi du lịch, dù lịch trình có dày đặc đến đâu, người ta cũng không gọi đó là bận. Thậm chí, phần lớn còn cảm thấy đó là một chuyến đi trọn vẹn. Nhưng kì lạ thay, khi làm việc, cảm nhận ấy lại hoàn toàn khác. Vậy nếu có thể thu hẹp khoảng cách giữa hai cách cảm nhận thời gian này, liệu chúng ta có thể thoát khỏi cái ảo tưởng mang tên “bận rộn” hay không?

Chính từ câu hỏi đó, **cuốn sách này ra đời, nhằm chỉ ra những cách cụ thể giúp bạn giải phóng bản thân khỏi “ảo tưởng về sự bận rộn”.**

Khám phá của Đại học Stanford về bản chất thật sự của “bận rộn”.

“Bận rộn chỉ là một ảo tưởng.”

Nhận định này không chỉ là cảm nhận cá nhân mà còn có cơ sở khoa học. Để trả lời cho câu hỏi mang tính phổ quát: “Vì sao con người cảm thấy bận rộn và áp lực?”, các nhà nghiên cứu tại Đại học Stanford đã tiến hành một thí nghiệm. Trong thí nghiệm, người tham gia được giao nhiệm vụ trong điều kiện có giới hạn thời gian (tạo áp lực), sau đó so sánh với trạng thái bình thường để xem mức độ thay đổi của hormone căng thẳng – đặc biệt là cortisol.

Kết quả cho thấy: khi thực hiện nhiệm vụ dưới áp lực thời gian, lượng cortisol tiết ra tăng lên rõ rệt, đồng nghĩa với việc cảm giác căng thẳng và vội vã cũng gia tăng.

Điều này cho thấy, không phải khối lượng công việc thực tế quyết định cảm giác “bận rộn”, mà chính là khi ta cảm thấy áp lực, tâm trí sẽ tự tạo ra “sự bận rộn”. Nói cách khác, bận rộn thực chất chỉ là một ảo tưởng.

Và giờ, chúng ta sẽ chính thức bước vào nội dung chính của cuốn sách.

Ở Chương 1, tôi sẽ cùng bạn bóc tách bản chất của “ảo tưởng bận rộn”. Sự bận rộn đến từ đâu? Bạn sẽ dần nhìn ra sự thật đằng sau nó. Sang Chương 2, tôi phân tích những nguyên nhân khiến chúng ta rơi vào “ảo tưởng bận rộn”, đồng thời chỉ ra những thói quen nên từ bỏ để không tiếp tục mắc kẹt trong trạng thái này. Đến Chương 3, tôi sẽ hướng dẫn cụ thể cách thoát khỏi “ảo tưởng bận rộn”. Và ở Chương 4 – phần

quan trọng nhất – tôi chia sẻ phương pháp mà bản thân đang áp dụng: biến việc đọc sách thành một “đồng minh”, để từ đó xây dựng một cuộc sống trọn vẹn hơn sau khi đã thoát khỏi vòng xoáy bận rộn.

Những gì tôi chia sẻ trong cuốn sách này không chỉ đến từ trải nghiệm cá nhân, mà còn dựa trên dữ liệu khoa học từ khắp nơi trên thế giới, cùng những bài học tôi tích lũy được từ vô số cuốn sách.

Hi vọng rằng, qua nhiều góc nhìn khác nhau, bạn sẽ nhận ra sự tồn tại của “ảo tưởng bận rộn”, và sau khi bước ra khỏi nó thì có thể thay đổi cách nhìn nhận về phần đời còn lại của mình, để cùng nhau tạo nên những khoảng thời gian thực sự ý nghĩa.

MỤC LỤC

Mở đầu.....	10
-------------	----

CHƯƠNG 1

Càng rảnh rỗi, chán chường, con người ta lại càng hay nói rằng mình không có thời gian

Liệu người hiện đại có thực sự có “tư cách” để nói rằng mình bận rộn?.....	20
Con người thực ra đang vô thức “chào đón” sự bận rộn.....	23
“Quản lí thời gian” hay “tối ưu hiệu suất” thực ra lại là những “kẻ đánh cắp thời gian”.....	27
“Thời gian” không nằm trong chiếc đồng hồ, mà nằm trong chính tâm trí con người.....	29
Hai trục thời gian: “Chronos” và “Kairos”.....	32
Một ảo tưởng khác: “nhà tù” mang tên “sự sốt ruột”.....	35
Vì “trì hoãn”, cha mẹ và con cái có thể sẽ không bao giờ gặp lại nhau nữa.....	37

CHƯƠNG 2

Những điều nên từ bỏ để không còn bị thời gian chi phối

Người mà mỗi ngày trông đều vui vẻ thực ra đang không làm gì cả?.....	42
Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ①	
“Đồng hồ đeo tay” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	43
Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ②	
“Deadline” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	45

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ③

“Không được lười biếng” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	47
--	----

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ④

“Thiếu ngủ” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	49
--	----

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ⑤

“Chất lượng quan trọng hơn số lượng” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	51
---	----

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ⑥

“Tự mình giải quyết tất cả” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	54
--	----

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ⑦

“Chủ nghĩa hoàn hảo” tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	56
---	----

Những thói quen xấu bị kim đồng hồ chi phối ⑧

Mục tiêu quá lớn tạo ra ảo tưởng bận rộn.....	58
---	----

CHƯƠNG 3

Khi sống trong những khoảnh khắc có ý nghĩa, sự bận rộn sẽ không còn tồn tại nữa

Tại sao khi đang tận hưởng niềm vui, ta lại thấy thời gian trôi nhanh?.....	62
Khi bạn đối diện với trái tim mình, thời gian sẽ trở thành đồng minh.....	64
Điều bạn muốn làm không nằm trên một con đường dài, mà bắt đầu từ những điểm nhỏ.....	70
Trong những việc bạn phải làm, thực ra có không ít việc không cần làm.....	73
Ba lí do tại sao bạn có điều muốn làm nhưng lại không thể bắt đầu.....	76
Đáng lẽ đó là điều mình muốn làm, vậy tại sao cuối cùng lại bỏ cuộc?.....	80
Làm thế nào để đối mặt với nỗi sợ khi cuộc sống yên ổn bắt đầu thay đổi?.....	84
Biến “TO DO list” thành “WANT TO list”.....	87
Ngọn lửa đam mê: từ bùng cháy dữ dội đến âm ỉ cháy lâu dài.....	90

CHƯƠNG 4

Nghệ thuật đọc sách để cuộc đời trở nên sâu sắc và ý nghĩa hơn

Đối thoại với Socrates của 2.000 năm trước thông qua việc đọc sách.....	96
---	----

Bạn tìm đâu ra thời gian để đọc 240 cuốn sách mỗi năm?.....	100
Việc ngày càng xa rời sách đang khiến chúng ta dần đánh mất một trong những tài sản quý giá nhất của con người: năng lực tư duy.....	104
Phương pháp đọc để trau dồi kỹ năng tư duy ①	
Khả năng tưởng tượng: năng lực hình dung những điều không nhìn thấy.....	107
Phương pháp đọc sách để trau dồi kỹ năng tư duy ②	
Khả năng sáng tạo ý tưởng: năng lực tạo ra những ý tưởng mới.....	109
Phương pháp đọc sách để trau dồi kỹ năng tư duy ③	
Tư duy phản biện: năng lực nhìn thấu bản chất vấn đề.....	113
Phương pháp đọc sách để trau dồi kỹ năng tư duy ④	
Khả năng thấu hiểu người khác: năng lực không thể thiếu trong giao tiếp.....	117
Phương pháp đọc sách để trau dồi kỹ năng tư duy ⑤	
Khả năng kết nối: năng lực liên kết thông tin và trải nghiệm với nhau.....	119
Tư duy nếu không chuyển hóa thành hành động thì sẽ không có ý nghĩa.....	121
Trong những đêm cô đơn và trống trải, hãy mở một cuốn sách... ..	126
Lời kết.....	128

CHƯƠNG 1

**Càng rảnh rỗi,
chán chương, con người ta
lại càng hay nói rằng
mình không có thời gian**



LIỆU NGƯỜI HIỆN ĐẠI CÓ THỰC SỰ CÓ “TƯ CÁCH” ĐỂ NÓI RẰNG MÌNH BẬN RỘN?

“Tôi không có thời gian.”

“Bạn quá!”

Đây gần như là những câu cửa miệng của người hiện đại. Thế nhưng, nhìn lại lịch sử, ta sẽ thấy trong lời than phiền đó tồn tại một mâu thuẫn lớn.

Vào thời Edo (1603 – 1867), người dân chủ yếu di chuyển bằng cách đi bộ. Dĩ nhiên, những phương tiện giao thông công cộng hiện đại như ô tô hay xe buýt hoàn toàn chưa tồn tại. Vì vậy, trong các khu phố, thương nhân, thợ thủ công và dân thường đều vừa đi bộ vừa làm việc như một phần của cuộc sống hằng ngày.

Nhìn chung, vào thời kì trước, để di chuyển từ Edo (tên cũ của Tokyo) đến Kinh đô (Kyoto ngày nay), người ta phải đi bộ từ 13 đến 15 ngày – một khoảng thời gian khó có thể tưởng tượng nổi nếu đặt vào nhịp sống hiện đại. Phải đến năm thứ 5 Minh Trị (1872), đường sắt – phương tiện không thể thiếu trong đời sống thường nhật như đi làm hay đi học – mới chính thức ra đời. Tuyến đường sắt đầu tiên tại Nhật Bản nối từ ga Shimbashi đến ga Yokohama, với chiều dài 29 kilômét.

Sau đó, mạng lưới đường sắt dần được mở rộng khắp cả nước, từ Tokyo đến vùng Kansai, Hokkaido, Tokai. Đến cuối thời Minh Trị, hệ thống trục chính đã gần như hoàn thiện trên toàn quốc.

Tiếp đó, ngày 1 tháng 10 năm 1964, tuyến Tokaido Shinkansen nối Tokyo và Shin-Osaka chính thức đi vào hoạt động, chỉ 9 ngày trước khi Thế vận hội Tokyo 1964 khai mạc. Là tuyến đường sắt cao tốc đầu tiên trên thế giới vận hành trên 200 km/h, nó đã từng gây tiếng vang lớn.

Những tiến bộ của văn minh không chỉ dừng lại ở việc di chuyển.

Vào thời Edo, việc giặt giũ đều phải làm bằng tay; nấu ăn bắt đầu từ việc đi nhặt củi; dọn dẹp chỉ trông cậy vào chổi và giẻ lau; riêng gánh nước cũng đã là một công việc lớn trong ngày.

Thư từ phải mất vài ngày, thậm chí vài tuần mới đến nơi. Và những cuốn sách – thứ tôi vô cùng yêu thích – lại được chép tay để truyền nhau đọc!

Trong công việc cũng vậy, mọi phép tính đều phải thực hiện thủ công, còn làm việc ban đêm thì bị hạn chế do không đủ ánh sáng.

Còn ngày nay thì sao?

Chỉ mất khoảng hơn 2 giờ 15 phút để di chuyển từ Tokyo đến Kyoto. Máy giặt làm việc thay ta hàng giờ, máy rửa bát lo việc dọn dẹp, máy hút bụi xử lí bụi bẩn, và chỉ với một chiếc điện thoại thông minh, ta có thể tiếp cận thông tin từ khắp nơi trên thế giới.

Việc tính toán được hoàn thành trong tích tắc bằng máy tính; văn bản có thể chỉnh sửa, sao chép dễ dàng trên máy tính; và ánh sáng thì không còn là vấn đề.

Nói cách khác, ước mơ của con người thời trước là “làm mọi thứ dễ dàng hơn, hiệu quả hơn” gần như đã trở thành hiện thực trọn vẹn.

Vậy thì, liệu những con người hiện đại như chúng ta có thực sự đủ “tư cách” để nói rằng mình bận rộn?

Thế nhưng, như đã đề cập ở phần đầu, điều nghịch lý là: dù công nghệ ngày càng phát triển, giúp tạo ra thời gian, chúng ta lại cảm thấy mình bận rộn hơn cả người xưa.

Vì sao lại có nghịch lý này?

Câu trả lời nằm trong hàng loạt nghiên cứu gây bất ngờ đã được công bố trên khắp thế giới.

CON NGƯỜI THỰC RA ĐANG VÔ THỨC “CHÀO ĐÓN” SỰ BẬN RỘN

“Chính sự bận rộn lại trở thành thứ để khoe khoang.”

Một kết quả nghiên cứu gây chấn động như vậy đã được phó giáo sư Silvia Bellezza⁽¹⁾ cùng các cộng sự tại Columbia Business School công bố vào năm 2016, thu hút sự chú ý lớn.

Nghiên cứu này chỉ ra rằng, con người có xu hướng “tự hào vì mình bận rộn”. Cũng giống như trang sức, hàng hiệu hay xe sang, “sự bận rộn” đã trở thành một biểu tượng của địa vị.

Theo lý giải của nghiên cứu, **“bận rộn” cho thấy nhu cầu của người khác đối với cá nhân đó là cao, nghĩa là họ có năng lực, có tham vọng, và sở hữu những phẩm chất được người khác mong muốn. Thậm chí, so với kim cương, xe cộ hay bất động sản, sự bận rộn còn mang giá trị khan hiếm hơn.**

Vài năm trước, bản thân tôi cũng từng có suy nghĩ như vậy. Tôi thường nói: **“Không đủ thời gian...”, nhưng sâu trong lòng lại cảm thấy một chút thỏa mãn.** Nếu cuốn sổ lịch

(1) Silvia Bellezza là một nhà nghiên cứu trong lĩnh vực marketing và hành vi tiêu dùng, hiện là giảng viên tại Columbia Business School. Cô chuyên nghiên cứu về cách con người thể hiện bản thân thông qua hành vi tiêu dùng, ví dụ như khoe địa vị, hình ảnh cá nhân hay các “tín hiệu xã hội”.

không kín đặc, tôi thậm chí còn thấy mình như không được xã hội cần đến, và rơi vào cảm giác vô giá trị.

Có lẽ, chính mong muốn được khẳng định “mình là người có giá trị” đã vô tình tạo ra sự bận rộn. Và đó là một ảo tưởng đúng nghĩa.

Nhân nói đến ảo tưởng, còn một câu chuyện thú vị khác.

Nhà kinh tế học người Mỹ cuối thế kỉ 19 – đầu thế kỉ 20 là Thorstein Veblen⁽¹⁾ đã viết trong cuốn *The Theory of the Leisure Class (Lí thuyết giai cấp nhàn rỗi)* như sau: “Người giàu phô trương sự giàu có của mình bằng cách khoe khoang thời gian nhàn rỗi và mức tiêu dùng xa xỉ.” Nói cách khác, chính “sự nhàn rỗi” mới là biểu tượng của quyền lực và sự giàu có. Veblen phân tích hiện tượng tiêu dùng phô trương, cho rằng ngay cả “sự nhàn rỗi” cũng có thể trở thành thứ để khoe.

Dù là cố tỏ ra bận rộn hay cố tỏ ra rảnh rỗi, con người dường như luôn tìm cách khiến bản thân trông có giá trị hơn. Ngay cả khi tất cả chỉ là ảo tưởng.

“Sự bận rộn” cũng giống như một liều thuốc giảm đau?

Ngoài ra, còn một lí do khác khiến con người “chào đón” sự bận rộn.

“*Dường như sự bận rộn còn có tác dụng như một loại thuốc gây tê.*”

(1) Thorstein Veblen (1857–1929) là một nhà kinh tế học và nhà xã hội học người Mỹ, nổi tiếng với các nghiên cứu về hành vi tiêu dùng và cách con người thể hiện địa vị trong xã hội.

Đây là một câu trích trong *The Long Game (Trò chơi dài hạn)* của Dorie Clark⁽¹⁾.

Bạn không muốn suy nghĩ gì cả.

Bạn muốn quên đi những điều đau khổ.

Chính những cảm xúc đó khiến con người đôi khi tự lao mình vào vòng xoáy bận rộn. Bạn đã từng như vậy chưa? Tôi thì có, rất nhiều lần. Ví dụ như khi thất tình, tôi cố ép mình vào trạng thái bận rộn để không còn chỗ cho nỗi buồn len vào.

Sự bận rộn giống như một cái nắp đậy, che lại những cảm xúc mà ta không muốn đối diện. Khi bận, ta không cần phải nghĩ quá sâu. Đó cũng là lí do nó được ví như một “liều thuốc gây tê”.

“Sự bận rộn” là một “lá bùa miễn tội” giúp ta né tránh những điều phiền phức

Và còn một lí do nữa khiến con người “chào đón” sự bận rộn. Đó là bởi “bận rộn” chính là tấm “lá bùa miễn tội” mạnh mẽ nhất.

Trong xã hội hiện đại, “bận rộn” là một trong những cái có tiện lợi nhất. Khi muốn từ chối một buổi tụ họp không thích, khi trì hoãn một nhiệm vụ không muốn làm, hay khi né tránh thử thách, chỉ cần một câu “Tôi bận quá...” là mọi rắc rối dường như được hợp thức hóa. Thậm chí, ta còn nhận được sự cảm thông từ người khác: “Bạn vất vả quá nhỉ.”

(1) Dorie Clark là một tác giả, diễn giả và chuyên gia chiến lược kinh doanh người Mỹ, nổi tiếng với các nội dung về phát triển bản thân và định vị sự nghiệp. Cô giảng dạy tại các trường kinh doanh hàng đầu như Columbia Business School và tư vấn cho nhiều doanh nghiệp, lãnh đạo cấp cao.

Khó có lời biện minh nào tiện lợi hơn thế.

Nhưng “lá bùa miễn tội” này đi kèm với một cái giá không hề nhỏ.

Khi liên tục lặp lại rằng mình “bận”, chúng ta dần mặc nhiên chấp nhận trạng thái đó như một điều bình thường. Và rồi, lúc nào không hay, chính chúng ta lại tự đẩy những điều mình muốn làm, những thử thách mình muốn chinh phục... ra xa khỏi cuộc đời mình.

“Sự bận rộn” giống như một chiếc khiên: Nó bảo vệ ta, nhưng đồng thời cũng khép lại cánh cửa dẫn đến tương lai.

Chúng ta dùng “bận rộn” để tô vẽ giá trị bản thân, để tránh phải đối diện với những điều không muốn nghĩ tới, để lao vào vòng xoáy công việc, hay đơn giản là để né tránh những phiền toái. **Nói cách khác, dù miệng nói muốn thoát khỏi sự bận rộn, ta vẫn đang bám chặt lấy nó.**

Và còn một “thủ phạm” bất ngờ nữa âm thầm kéo chúng ta sâu hơn vào ảo tưởng này. Đó chính là “kỹ năng quản lý thời gian”.

“QUẢN LÝ THỜI GIAN” HAY “TỐI ƯU HIỆU SUẤT” THỰC RA LÀ NHỮNG “KẺ ĐÁNH CẮP THỜI GIAN”

Vì sao, dù luôn nỗ lực sử dụng thời gian hiệu quả, rất nhiều người vẫn luôn cảm thấy không có dư dả thời gian?

Bởi lẽ, họ đang “cố gắng tạo ra thời gian”.

Nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng chính vì cố tạo ra thời gian, con người lại càng bị thời gian đuổi theo. Nói cách khác, những khái niệm phổ biến hiện nay như “time performance” (hiệu suất thời gian) hay “time management” (quản lý thời gian) – tức các “phương pháp liên quan đến thời gian” – thực ra lại đang lấy đi thời gian của chúng ta. Nghe có vẻ khó tin, nhưng đó là sự thật.

Các phương pháp quản lý thời gian không giúp hiệu suất tăng lên bao nhiêu. Một cuốn sách chỉ ra điều này là YOUR TIME của Suzuki Yu⁽¹⁾ – tên đầy đủ: YOUR TIME – Phương pháp quản lý thời gian cuối cùng có thể thay đổi cuộc đời bạn (Nhà xuất bản Kawade Shobo Shinsha), được đúc kết từ 4.036 dữ liệu khoa học.

Ngay cả khi tận dụng tối đa các kỹ thuật quản lý thời gian,

(1) Suzuki Yu là một tác giả người Nhật, chuyên về tâm lý học, khoa học hành vi và phát triển bản thân. Ông nổi tiếng với việc tổng hợp các nghiên cứu khoa học (tâm lý, thần kinh, hành vi...) rồi chuyển thành lời khuyên thực tế, dễ áp dụng trong cuộc sống.