Ikigai – Khái Niệm Nhật Bản Về "Lý do Của Sự Hiện Hữu"

Ikigai là quan niệm sống thứ ba trong bốn triết lý sống của người Nhựt

Từ "Ikigai" *(phát âm là* ***Ick-ee-guy****)* ***thường được sử dụng để chỉ nguồn gốc giá trị trong cuộc sống của một người hoặc những điều làm cho cuộc sống của một người có giá trị***. (The word "**Ikigai**" is usually used to indicate the source of value in one's life or the things that make one's life worthwhile). Đó là "***ý nghĩa của mục đích sống trong đời***" (sense of purpose in life),

Hay nói một cách khác: Ikigai có nghĩa là "***Bí mật Nhật Bản về một cuộc sống trường thọ và hạnh phúc có thể chỉ giúp bạn sống một cuộc sống trọn vẹn hơn***". *(Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life Might Just Help You Live a More Fulfilling Life).*

Tại Nhật Bản, hàng triệu người áp dụng ý nghĩa của "Ikigai" như là một lý do để ***bắt đầu một ngày mới vào buổi sáng***. Để tìm hiểu, chúng ta đi về nơi phát xuất danh từ trên. Đó là đảo Okinawa. Nơi đây là nơi có dân số sống lâu hơn 100 tuổi cao nhất trên thế giới.

1- Triết lý sống của người dân Okinawa

Ikigai là khái niệm "*tìm kiếm mục đích sống của cuộc đời*" hay "*một lý do để thức dậy vào mỗi sáng*". Theo người Nhật, mỗi người đều có một Ikigai tiềm ẩn. Nếu bạn hỏi bất cứ ai ở Okinawa tại sao họ sống lâu như vậy, chắc chắn họ đều trả lời bằng hai chữ: "***Ikigai***" và "***Moai***"(*). Ikigai của người dân Okinawa ngày càng tăng thêm lên khi họ càng già đi. Nhưng điều nầy trái ngược lại với những người trẻ sống ở Okinawa qua sự hội nhập văn hóa Tây phương kể từ sau thế chiến thứ hai và việc đóng quân của quân đội Mỹ ở nơi đây.

Lượng thực phẩm tiêu thụ trung bình hàng ngày của một người Okinawa chỉ khoảng **1.900 calo**, ít hơn đáng kể so với số lượng calo trung bình được tiêu thụ của một người Mỹ điển hình, đặc biệt đối với những người trung niên. Theo nghiên cứu của USDA, **một người đàn ông Mỹ** trung bình ***tiêu thụ hơn 2.500 calo***, và lượng thức ăn cho lứa tuổi nầy đạt cao điểm khi đến 40, đứng đầu ở mức trung bình 2.692 calo. Đối với phụ nữ, xu hướng cũng tương tự. Một phụ nữ Mỹ trung bình tiêu thụ ***1.766 calo***. ***Phụ nữ Mỹ ở độ tuổi 40*** tiêu thụ nhiều hơn bất kỳ nhóm tuổi nào khác với lượng tiêu thụ trung bình hàng ngày là ***1.879 calo***.

Theo ước tính của **Mayo Clinic Calorie Calculator**, một phụ nữ 40 tuổi có kích thước trung bình *chỉ cần 1.500 đến 1.700 calo/ngày để duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh*, trừ khi cô tham gia tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần. Đối với nam giới, cần 1.900 đến 2.150 calo/ngày để duy trì sự cân bằng.

Vậy làm thế nào để học được cung cách ăn uống Okinawa truyền thống nhằm giữ được thế cân bằng lượng cho cơ thể?

Bí quyết ăn uống điều độ trong thời gian dài là ***cần mô phỏng theo môi trường và thói quen của người dân Okinawa***. Nơi đây, có một quan niệm khác nhau về lượng calo hấp thụ trong khẩu phần ăn giữa người Mỹ và Nhật. Một khi một người Mỹ nói:"Tôi ăn no rồi" (I'm full), ngược lại, người Okinawa nói:"Tôi không còn đói nữa" (I'm no longer hungry). Người Nhật có thuật ngữ***:"hara hachi bu"*** có nghĩa là: "***Ngừng ăn khi đã no 80%".*** Có khoảng 400 cư dân Okinawa sống thọ hơn 100 tuổi.

Làm thế nào để thực hiện giống như người dân Okinawa?

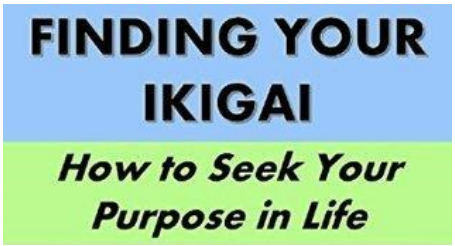
Những thay đổi đơn giản trong thói quen ăn uống hàng ngày có thể giúp chúng ta thực hành để cải thiện sức khỏe hoặc giảm cân. Bất cứ ai cũng có thể thay đổi cung cách ăn uống, thưởng thức đồ ăn và chỉ ***học cách ăn*** cho đến khi họ "no" đủ 80%. Chúng ta cần bắt đầu như sau:

- ***Ăn chậm hơn***. Ăn nhanh hơn dẫn đến ăn nhiều hơn. Hãy chậm lại để cho phép cơ thể bạn phản ứng với tín hiệu, điều này cho chúng ta biết chúng ta không còn đói nữa.
- ***Tập trung vào thực phẩm***. Tắt TV và máy tính. Nếu bạn đi ăn, chỉ cần ăn. Bạn có thể ăn chậm hơn, tiêu thụ ít hơn và thưởng thức đồ ăn nhiều hơn.
- ***Xử dụng chén dĩa nhỏ.*** Chọn ăn trên đĩa nhỏ hơn và dùng ly cao và hẹp (ít uống nhiều).

Như vậy, vô hình chung, bạn có thể ăn ít hơn đáng kể mà không cần suy nghĩ về nó.

2- Khái niệm Ikigai có thể đóng góp cho tuổi thọ như thế nào?

Dan Buettner, tác giả của quyển sách ***Vùng Xanh***: "***Những bài học về việc sống lâu hơn từ những người đã sống lâu nhất"*** (Blue Zones: Lessons on Living Longer from the People Who've Lived the Longest), cho rằng khái niệm Ikigai không dành riêng cho người Okinawa mà có thể áp dụng cho khắp mọi nơi trên quả địa cầu nầy.



Từ đó, Ông đề nghị lập ba danh sách: ***giá trị của bạn, những điều bạn thích làm và những điều bạn giỏi***. (Y*our values, things you like to do, and things you are good at).*

Và Giao điểm hay Điểm hội tụ (Cross-section or Convergence) của ba danh sách chính là ***Ikigai của bạn.***

Các nghiên cứu cho thấy rằng việc mất một mục đích trong ba danh sách trên có thể gây ra tác động bất lợi cho Ikigai của bạn.

Theo ***Hector Garcia*** "*Ikigai của bạn là nơi* ***giao thoa giữa những gì bạn giỏi và những gì bạn thích làm***". Qua đó, Ông nhận định rằng:" Giống như con người đã ham muốn đồ vật và tiền bạc ngay từ buổi bình minh, nhưng vẫn *còn một số người khác cảm thấy không hài lòng với việc theo đuổi tiền bạc và danh tiếng không ngừng mà thay vào đó bằng cách tập trung vào một thứ lớn hơn của cải vật chất của họ*.

Điều này trong nhiều năm đã được mô tả bằng nhiều từ ngữ và thực tiễn khác nhau, nhưng lớp người thứ hai luôn luôn ***lắng nghe trở lại ý nghĩa cốt lõi và trọn vẹn trong cuộc sống.***

Qua hai tác giả trên chúng ta đã hình dung được khái niệm và ý nghĩa của chữ Ikigai áp dụng trong cuộc sống hàng ngày, từ đó cảm và hiểu được lý do tại sao người dân trên đảo Okinawa sống trường thọ!

3- Yếu tố cấu tạo ra Ikigai

Từ các khái niệm về Ikigai nói trên, mỗi chúng ta có thể tìm "Ikigai" của chính mình bằng cách tự hỏi và nghĩ xem điểm hội tụ (Ikigai) của các yếu tố chính cho cuộc sống như sau:

- *Những gì bạn yêu thích do sự đam mê của bạn;*
- *Thế giới cần gì qua các nhiệm vụ của bạn;*
- *Những gì bạn giỏi qua khả năng của bạn;*
- *Những gì bạn có thể được đãi ngộ qua nghề nghiệp của bạn.*

Liệt kê ra những yếu tố chính trên, chiêm nghiệm chúng; để rồi từ đó, chúng ta có thể khám phá Ikigai của riêng mình hầu mong mang lại sự hoàn tất, hạnh phúc và khiến bạn sống lâu hơn.

4- Cụ thể hơn nữa, nếu bạn muốn tìm Ikigai của bạn ư?

Trước hết, mỗi chúng ta cần tự hỏi:

1. Tôi thích cái gì?
2. Tôi giỏi về cái gì?
3. Tôi có thể được đãi ngộ như thế nào?
4. Thế giới cần gì?

Tiếp theo, Mỗi chúng ta ghi lại 10 nguyên tắc dưới đây để tìm Ikigai cho riêng mình:

1. ***Duy trì sinh hoạt hàng ngày*** và khoan nghỉ hưu sớm;
2. Để lại sau lưng những việc cấp bách, và ***chấp nhận một nhịp sống chậm hơn***;
3. Chỉ cần ***ăn 80% khẩu phần*** mỗi bữa ăn của bạn;
4. Luôn ***quây quần với những người bạn tốt*** chung quanh;
5. ***Tập thể dục nhẹ nhàng*** hàng ngày;
6. ***Mỉm cười và nhận diện*** những người xung quanh bạn;
7. Luôn ***kết nối với thiên nhiên***;
8. ***Cảm ơn bất cứ điều gì làm cho chúng ta vui*** trong ngày và làm cho chúng ta cảm thấy còn ở trên đời nầy;
9. **Sống trong khoảnh khắc hiện tại**;
10. Và sau cùng, theo dõi sự thay đổi Ikigai của bạn.

5- Những gì bạn quan tâm sâu sắc về việc mở chìa khóa Ikigai của bạn

Trước hết, cần ***theo dõi sự tò mò*** của bạn.

Nhà triết học và lãnh đạo dân quyền **Howard W Thurman** phát biểu:"Đừng hỏi những gì thế giới cần, mà hỏi *những gì làm cho bạn trở nên sống động* (make you come alive), và làm điều đó. Bởi vì những gì thế giới cần là những người đã sống (have come alive).

Vấn đề đối với hàng triệu người trên thế giới nầy là họ ***ngừng tò mò*** về những trải nghiệm mới trong khi họ giả định là có trách nhiệm và xây dựng thói quen hàng ngày. Vì vậy, cái cảm giác tuyệt vời trong cuộc sống bắt đầu thoát khỏi họ.

Nhưng bạn có thể thay đổi điều đó, đặc biệt nếu bạn vẫn muốn và đang tìm kiếm ý nghĩa và sự trọn vẹn trong những gì bạn làm hàng ngày.

Bạn đã hoàn tất Ikigai của bạn rồi đó!

Nhà bác học **Albert Einstein** khuyến khích chúng ta theo đuổi sự tò mò của mình. Ông đã từng nói một lần rằng:

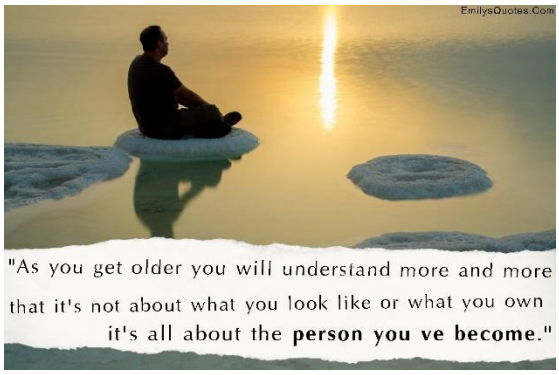
"*Đừng thắc mắc về việc tại sao bạn hay đặt câu hỏi, mà chỉ nghĩ giản dị là **bạn đừng bao giờ ngừng đặt câu hỏi**. Bạn cũng đừng lo lắng vì bạn không tìm ra câu trả lời, và cũng đừng cố gắng giải thích những gì bạn không biết*".

Tính tò mò có lý do riêng của nó.

Bạn có kinh ngạc không khi chiêm ngưỡng những bí ẩn của sự vĩnh hằng, của cuộc sống, của cấu trúc kỳ diệu đằng sau sự hiện thực? Và đây là phép mầu của tâm trí con người để xử dụng các cấu trúc, khái niệm và công thức như là công cụ để giải thích ***những gì con người nhìn thấy, cảm nhận và chạm vào***. Hãy cố gắng để hiểu thêm một chút mỗi ngày. Đó là một **sự tò mò thánh thiện** (holy curiosity).

Một thí dụ điển hình là ***trường hợp Steve Job***. *Ông tò mò về **một kiểu chữ viết** khiến ông tham dự một lớp học dường như vô bổ đối với ông về kiểu chữ nhằm mục đích phát triển khả năng thiết kế nhạy bén của mình. Sau đó, chính sự nhạy cảm này đã trở thành một phần thiết yếu của **máy tính Apple** và đó là sự khác biệt cốt lõi của Apple trên thị trường.*

Từ bẩm sinh, chúng ta đã mang sẵn tính tò mò. Từ khả năng không hài lòng trong mỗi người của chúng ta, từ đó khiến chúng ta cần học hỏi, phát minh, khám phá và nghiên cứu nghiêm chỉnh những gì chúng ta muốn tìm hiểu những trạng thái khác nhau trong cuộc sống.



Trên thế giới, vẫn có hàng triệu người tranh đấu hàng ngày để mưu tìm ra những gì họ dự định làm. ***Điều gì làm họ phấn khích. Điều gì làm cho họ mất cảm giác về thời gian. Những gì mang lại tốt nhất trong họ.***

Hector Garcia và Francesc Miralles nhận định:"*Trực giác và sự tò mò của chúng ta là những địa bàn nội tâm mạnh mẽ (powerful internal compasses) nhằm giúp chúng ta kết nối với Ikigai của chính mình".*

Điều đơn giản mà bạn có thể làm hoặc trở thành hôm nay sẽ là biểu hiện của Ikigai của chính bạn đó!

Nên nhớ "***Sức mạnh của một phần trăm tốt hơn: Lợi nhỏ, nhưng kết quả tối đa"*** - "*The Power of One Percent Better: Small Gains, Maximum Results".*

6- Thay lời kết

Đọc đến đây, Quý Bạn có cảm nhận được phần nào khái niệm Ikigai chưa? Những sưu tầm của người viết và cung cách trình bày có giới hạn có thể làm cho Bạn hơi khó hiểu. Nhưng thưa Bạn, xin đọc lại…từ từ, có thể Bạn sẽ thấy rõ thêm.

Riêng người viết, sau khi chiêm nghiệm về Ikigai, ngoài phương pháp ăn 80% để được sống khỏe mạnh và trường thọ, người viết còn thấy thêm ở đây, ***Ikigai thể hiện một nhân sinh quan, hay một cung cách SỐNG nhân bản, hợp với đạo lý dân gian và môi trường sống chung quanh của nhân loại.***

Và sau cùng, xin bạn đừng bao giờ ngừng đặt những câu hỏi cho chính mình!

Mai Thanh Truyết
Hiệu đính 1-2022

***Ghi chú* (*):**

Moai đọc là ˈ***moʊ.aɪ***, hay ***mo'ai***, có nghĩa nguyên thủy là những ***hình người nguyên khối được người Rapa Nui khắc trên đảo Phục Sinh - Easter ở phía đông Polynesia*** giữa những năm 1250 và 1500. ... Moai có hình những khuôn mặt sống (ora) của tổ tiên thần thánh (aringa ora ata tepuna) của người Polynesia.

Đối với người Nhựt, ***Moai*** là *các nhóm hỗ trợ xã hội hình thành nhằm cung cấp sự hỗ trợ khác nhau từ các* ***lợi ích xã hội, tài chính, sức khỏe hoặc tâm linh***. Moai có nghĩa là "***cuộc họp vì một mục đích chung***" trong tiếng Nhật và bắt nguồn từ các nhóm hỗ trợ xã hội ở Okinawa, Nhật Bản. Khái niệm về Moai đã thu hút được sự chú ý đương thời do các nghiên cứu về Vùng xanh của Dan Buettner. Theo nghiên cứu, Moai được coi là một trong những yếu tố hàng đầu về tuổi thọ của người dân Okinawa, khiến khu vực này trở thành nơi tập trung nhiều người sống trăm tuổi nhất thế giới.

Before you speak.....THINK

T... is it True?
H...is it Helpful?
I... is it Inspiring?
N...is it Necessary?
K...is it kind?

Trước khi nói, hãy suy nghĩ (think):

T - Điều đó có đúng (True) không?
H - Điều đó có giúp ích (Helpful) không?
I - Điều đó có truyền cảm hứng (Inspiring) không?
N - Điều đó có cần thiết (Necessary) không?
K - Điều đó có tốt (Kind) không?

What you are good at (Passion and Profession)
What you can be paid for (Profession and Vocation)
What the world needs (Mission and Vocation)

Biểu đồ ikigai với 4 giá trị được chồng chéo, đan xen lên nhau:

1. Thứ bạn thích.
2. Thứ bạn làm tốt.
3. Thứ mà bạn được trả tiền để làm.
4. Thứ mà thế giới cần.