

YUKARI
MITSUHASHI

 /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

IKIGAI

Chất NHẬT

trong từng
khoảnh khắc

生き甲斐

Giving every day meaning and joy



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phùng Minh Ngọc dịch

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách

IKIGAI CHẤT NHẬT TRONG TỪNG KHOẢNH KHẮC

Tác giả

YUKARI MITSUHASHI

Dịch giả

Eric Barker

Thể loại

Kỹ năng sống

Phát hành

First News

Nhà Xuất Bản

NXB TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Ebook

2021 **kindlekobovn**



 /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

Mục lục

Lời giới thiệu

Chương 1: Tìm hiểu về ikigai

Chương 2: Định nghĩa ikigai

Chương 3: Sở thích và ikigai

Chương 4: Công việc và ikigai

Chương 5: Nguồn cảm hứng ikigai

Chương 6: Ikigai là hành động theo đuổi hạnh phúc

Lời cảm ơn



Ikigai là gì? Trong hơn bảy năm làm một nhà báo tự do, đây là chủ đề phức tạp nhất mà tôi từng tìm hiểu. Tôi chưa từng chú tâm xem xét khái niệm *ikigai* cho đến khi được phân công viết một bài về đề tài này cho hãng tin BBC. Đây là một khái niệm quá phổ thông - và khắc sâu vào tinh thần của người Nhật - đến mức tôi chưa bao giờ từng thật sự dừng lại và suy ngẫm về ý nghĩa của nó.

Cụm từ *ikigai* trong tiếng Nhật được hợp thành từ hai từ *kanji*: “*iki*” [生き], có nghĩa là cuộc sống, và “*gai*” [甲斐], có nghĩa là giá trị hoặc sự xứng đáng. Khi ghép lại, *ikigai* có nghĩa là giá trị của cuộc sống, hay hạnh phúc trong cuộc sống. Nói một cách đơn giản, *ikigai* là lý do bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng.

Một số diễn giải gần đây của phương Tây về *ikigai* có vẻ đào sâu vào quan điểm tìm kiếm ý nghĩa cho cả một đời người, nhưng đó không phải nghĩa chính xác của từ này. Từ “cuộc sống” [*life*] trong tiếng Anh có thể dùng để chỉ cuộc đời hoặc đời sống hàng ngày, nhưng trong tiếng Nhật, chúng tôi có hai từ riêng biệt cho hai khái niệm đó: “*jinsei*” [人生] là “cuộc đời”, còn “*seikatsu*” [生活] chỉ “đời sống thường nhật”. Khi tôi trò chuyện với Akihiro Hasegawa, nhà tâm lý học lâm sàng kiêm phó giáo sư tại Đại học Toyo Eiwa, người đã

nguyên cứu khái niệm *ikigai* suốt nhiều năm, ông đã đưa ra một ý kiến thú vị. *Ikigai* được dịch sang tiếng Anh thành “mục đích sống” [life’s purpose], nghe có vẻ khá to tát. Về thực chất, *ikigai* không nhất thiết phải là mục đích của cả đời người. Từ “cuộc sống” ở đây nghiêng về nghĩa *seikatsu* - đời sống thường nhật - nhiều hơn. Nói cách khác, *ikigai* có thể là niềm vui của con người trong cuộc sống hàng ngày, một điều mà khi thiếu đi thì cuộc sống sẽ kém vui.

Sở dĩ *ikigai* trở thành một đề tài khó diễn giải, ngay cả đối với người Nhật, là vì tuy khái niệm này rất phổ biến ở Nhật, nhưng nó không có trong sách vở. Tôi trưởng thành và sống phần lớn cuộc đời mình tại Nhật, nhưng tôi không nhớ trường học từng dạy tôi về *ikigai*. Chỉ riêng cấp tiểu học, học sinh Nhật Bản đã học hơn 1.000 chữ *kanji*, nhưng trong số đó không có *ikigai*. *Ikigai* là một khái niệm đa diện mà chúng ta sẽ dần hiểu ra trong quá trình sống và trưởng thành. “*Ikigai* của bạn là gì?” không phải là một câu hỏi đơn giản với một đáp án duy nhất, mà là một câu hỏi trừu tượng với vô số câu trả lời khả dĩ. Điều thôi thúc bạn thức dậy vào mỗi buổi sáng chính là *ikigai* của bạn - và không ai có thể nói bạn hãy chọn đáp án khác.

Vì không có trường lớp nào dạy về *ikigai* nên tôi đã tự tìm hiểu khái niệm này, và tôi chia sẻ những đúc kết của mình qua quyển sách mà các bạn đang cầm trên tay đây. Trong các chương sắp tới, chúng ta sẽ khám phá nghĩa của *ikigai*, cách để tìm ra *ikigai* cho mỗi người, và vì sao việc đó lại giúp ta tìm được trọng tâm và niềm vui trong cuộc sống.

Tôi chân thành cảm ơn các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực khác nhau đã cung cấp cho tôi kiến thức và ý tưởng của họ, cũng như những người đã chia sẻ về *ikigai* của họ với tôi (bạn có thể xem

những câu chuyện truyền cảm hứng ở chương năm). Mỗi người có một *ikigai* khác nhau, nhưng tôi hy vọng câu chuyện của những người khác sẽ giúp bạn khám phá ra *ikigai* của bản thân.

Cuộc sống sẽ luôn đem đến cho ta những khó khăn riêng, và chắc chắn *ikigai* không phải là một công thức kỳ diệu giúp mọi thứ trở nên hoàn hảo. Nhưng khi có *ikigai* trên từng chặng đường, tôi hy vọng chúng ta có thể mãn nguyện khi nhìn lại cả cuộc đời mình. Mong rằng những hiểu biết của tôi về *ikigai* của người Nhật sẽ giúp bạn không chỉ hiểu được khái niệm này, mà quan trọng hơn, sẽ truyền cảm hứng cho bạn ngẫm nghĩ về *ikigai* của riêng mình. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi trong hành trình này. Bất kể bạn tìm thấy *ikigai* nào sau khi đọc xong quyển sách này, tôi cũng xin “*kanpai*” (cụng ly) chúc mừng bạn!

Chương 1 Tìm hiểu về ikigai

Có thể tiếng chuông báo thức là thứ buộc chúng ta tỉnh giấc vào mỗi buổi sáng, nhưng chính niềm vui mà chúng ta kỳ vọng sẽ diễn ra trong ngày mới là điều thôi thúc ta rời khỏi giường. Như tôi đã giải thích trong phần mở đầu, *ikigai* được tạo thành từ *iki*, có nghĩa là cuộc sống, và *gai*, có nghĩa là giá trị. Vì vậy, *ikigai* có thể được hiểu là những giá trị khiến cuộc đời đáng sống.

Theo Giáo sư Hasegawa, cụm từ *ikigai* có nguồn gốc từ thời Heian (794 - 1185 Công Nguyên). *Gai* bắt nguồn từ từ *kai*, có nghĩa là “vỏ sò”, vì những chiếc vỏ sò từng được coi là rất có giá trị. Khi ghép lại, *ikigai* mang nghĩa “giá trị trong sinh hoạt” hay “các giá trị trong cuộc sống”. Tiếng Nhật còn có nhiều khái niệm khác đại diện cho các giá trị khác nhau và đều kết thúc bằng chữ *gai*. Chẳng hạn như cụm từ *hatarakigai* chỉ giá trị trong công việc (từ *hataraki* hoặc *hataraku* có nghĩa là “công việc” hoặc “làm việc”), còn cụm từ *yarigai* đề cập đến giá trị trong những hành động bạn làm (từ *yari* hay *yaru* có nghĩa là “làm”). Tuy nhiên, *ikigai* là một khái niệm toàn diện hơn.

Như tôi đã giải thích trong phần giới thiệu, vì liên quan đến cuộc sống thường nhật nên *ikigai* thường mang tính thực tế hơn là duy tâm. *Ikigai* của một người có thể là gia đình, công việc, sở thích, một chuyến đi chụp ảnh được lên kế hoạch cho dịp cuối tuần, hoặc thậm chí là những điều đơn giản như thưởng thức một cốc cà phê sáng cùng người bạn đời, hay dắt chú chó cưng nhà mình đi dạo.

Người Nhật có câu *jūnin toiro*, nghĩa đen là “mười người, mười sắc”: vì mỗi người có một tính cách, sở thích và lối suy nghĩ riêng, thế nên mười người khác nhau có thể sẽ chọn mười màu sắc khác nhau khi được hỏi về màu sắc yêu thích. Điều này cũng đúng với *ikigai*. *Ikigai* của mỗi người là độc nhất, bởi lẽ tất cả chúng ta đều tìm thấy niềm vui trong những khía cạnh khác nhau của cuộc sống. Không có câu trả lời nào là đúng hay sai cả.

Công việc hay niềm vui?

Phương Tây có một cách nghĩ sai lầm phổ biến về *ikigai*, đó là họ cho rằng nó phải liên quan đến công việc hoặc sự nghiệp. Những ai quen thuộc với khái niệm này có lẽ đã từng đọc được những lý giải về *ikigai* bằng sơ đồ Venn. Sơ đồ này bao gồm bốn hình tròn giao nhau - đại diện cho công việc bạn thích, công việc bạn giỏi, công việc thế giới cần và công việc bạn được trả lương để làm - và *ikigai* nằm ở giao điểm của bốn hình tròn. Tôi bắt gặp định nghĩa này khi đang nghiên cứu về *ikigai* để viết bài cho BBC, và nó đã khiến tôi phải ngạc nhiên.

Tại sao tôi ngạc nhiên? Vì cách lý giải này chỉ giới hạn khái niệm *ikigai* trong những vấn đề liên quan đến công việc: với định nghĩa hẹp này, *ikigai* của bạn phải là thứ gì đó mà bạn được trả tiền để làm. Nhưng với người Nhật, *ikigai* là một khái niệm rộng hơn nhiều, và nó bắt nguồn từ cuộc sống thường ngày. Đúng vậy, *ikigai* có thể là công việc, nhưng nó cũng có thể là sở thích, là những người thân yêu, hoặc đơn giản là tận hưởng khoảng thời gian tụ họp cùng bạn bè. Theo cuộc khảo sát hai ngàn người đàn ông và phụ nữ Nhật Bản được thực hiện bởi Trung Tâm Nghiên Cứu Dịch Vụ vào năm 2010, chỉ có 31% số người được khảo sát coi công việc là *ikigai* của mình.

Trên thực tế, *ikigai* chủ yếu liên quan đến sở thích hoặc giải trí, tiếp theo là gia đình, thú cưng hoặc thời gian dành cho hai đối tượng này. Tôi sẽ đề cập sâu hơn đến khía cạnh *ikigai* trong công việc ở chương bốn.

Một kiểu hạnh phúc?

Khi coi *ikigai* là thời gian dành cho gia đình hoặc theo đuổi sở thích, chắc bạn sẽ nghĩ *ikigai* đơn thuần đồng nghĩa với “hạnh phúc”. Trong tiếng Nhật, từ chỉ “hạnh phúc” là *shiwase* hoặc *kōfuku*. Vậy thì *shiwase* và *ikigai* khác nhau ở điểm nào?

Trong quyển sách đáng tin cậy về khái niệm *ikigai*, tác giả kiêm bác sĩ tâm thần học người Nhật, Mieko Kamiya, định nghĩa *ikigai* là một kiểu hạnh phúc. Nhưng theo Kamiya, có lẽ điểm khác biệt chính giữa *shiwase* và *ikigai* là *ikigai* chứa đựng tư tưởng hướng đến tương lai. Nếu bạn có mục tiêu hoặc có điều gì đó để mong chờ, thì cho dù cảm thấy mình đang gặp khó khăn, bạn vẫn có thể nhìn nhận hoàn cảnh hoặc tình huống hiện tại là một con đường dẫn tới tương lai và hiểu được giá trị của phút giây hiện tại.

Văn hóa Nhật Bản và ikigai

Mặc dù khái niệm *ikigai* có thể đã quá quen thuộc với người Nhật đến nỗi chúng tôi ít khi bàn luận đến nó, nhưng thông qua ngôn ngữ và văn hóa của đất nước mình, chúng tôi luôn được nhắc nhở về tầm quan trọng của niềm vui trong cuộc sống thường nhật, thứ mà chúng tôi tin rằng sẽ dẫn tới một đời hạnh phúc trọn vẹn. Văn hóa Nhật Bản đề cao sự chú tâm vào thời điểm hiện tại. Qua việc tìm hiểu một số ví dụ về xu hướng này, tôi hy vọng bạn sẽ hiểu rõ hơn vì sao cụm từ *ikigai* tồn tại trong văn hóa Nhật Bản chứ không phải bất kỳ quốc gia nào khác.

Chú trọng hiện tại

Trong vài năm qua, thế giới ngày càng quan tâm đến chánh niệm hoặc quan điểm “sống trong hiện tại”. Những trang blog nổi tiếng, những quyển sách bán chạy nhất và những chuyên gia về sống khỏe đều nhấn mạnh lợi ích của lối sống này. Đối với nhiều người trong chúng ta, nhất là những người trẻ tuổi, cuộc sống có nhiều điều cần khám phá đến mức thật khó để ngồi yên một chỗ. Chúng ta sống như loài cá ngư, ngỡ rằng mình sẽ không sống nổi nếu ngừng xê dịch. Mặc dù người Nhật cũng không phải ngoại lệ đối với thói quen này - rất nhiều người thích sự bận rộn và luôn luôn tìm kiếm những điều mới mẻ - nhưng chúng tôi vẫn nổi tiếng là chú ý đến chi tiết, một thói quen mà tôi tin là sẽ giúp chúng ta tận hưởng từng phút giây bằng cách nhận thức tốt hơn về vạn vật xung quanh. Và *ikigai* đề cao việc chú tâm vào mỗi khoảnh khắc, chứ không chỉ riêng hành trình lớn của đời người. Sự chú tâm và trân trọng từng khoảnh khắc hiện tại này có thể được tìm thấy dưới nhiều hình thức trong văn hóa Nhật Bản.

Hãy lấy những từ chỉ thời gian trong tiếng Nhật làm ví dụ. Khi diễn tả “ngày trong tương lai” bằng tiếng Anh, chúng ta sẽ sử dụng từ *tomorrow* (ngày mai), hoặc nói về *the day after tomorrow* (ngày mốt) hoặc *two days from now* (ngày kia), nhưng tiếng Nhật lại có các từ riêng biệt cho từng ngày: *ashita* (ngày mai), *asatte* (ngày mốt) và *shiasatte* (ngày kia). Tương tự, đầu tháng là *gessho*, giữa tháng là *chūjyun* và cuối tháng là *getsumatsu*. Mỗi thời điểm được gọi bằng một từ khác nhau, cho thấy chúng có tầm quan trọng riêng.

Thơ haiku

Thơ haiku, thể thơ cực ngắn chỉ có mười bảy âm tiết của Nhật, là một ví dụ khác cho thấy người Nhật chú trọng đến chi tiết và niềm vui trong thiên nhiên như thế nào. Năm 1689, một trong những nhà thơ haiku nổi tiếng nhất thời Edo (1603-1868), Matsuo Bashō, đã viết những dòng thơ này:

Shizukesa ya

Iwa ni shimiiru

Semi no koe.

Tạm dịch:

Tịch mịch u trầm

thấm sâu vào đá

tiếng ve ngâm.

Có rất nhiều bài thơ haiku nhắc đến tiếng kêu của côn trùng, thứ tạo nên nét độc đáo riêng cho mỗi mùa trong năm, và rất nhiều bài thơ sử dụng *kigo*, những từ đặc trưng cho từng mùa khác nhau. Chúng ta có 365 ngày trong năm, nhưng một ngày của tháng Tư chắc chắn sẽ khác với một ngày trong tháng Mười Hai. Người Nhật coi âm thanh của côn trùng, chẳng hạn như tiếng dế kêu reng róc vào mùa thu, là một phần của tự nhiên, là thứ để thưởng thức. Những âm thanh này có thể dễ dàng bị bỏ qua hoặc phớt lờ nếu bạn không sống trong hiện tại. Thơ haiku không khắc họa một sự kiện hay một cảnh đặc biệt nào, mà nó chú trọng đến mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống thường nhật; và cũng giống như ngôn ngữ Nhật, nó nhắc nhở mọi người về sự quý giá của hiện tại.

Sự ngắn ngủi

Có một từ tiếng Nhật khác cho thấy văn hóa Nhật coi trọng từng khoảnh khắc của cuộc sống hàng ngày, đó là *hakanasa*, nghĩa là

“mong manh”, “thoáng qua”, “nhất thời” hoặc “ngắn ngủi”. Khi thứ gì đó *hakanai* (dạng động từ của *hakanasa*), nó được xem là đẹp vì người ta chỉ có thể thưởng thức nó trong một khoảng thời gian ngắn. Hoa anh đào trong mùa xuân chính là một đại diện của *hakanasa*. Người Nhật có một phong tục truyền thống gọi là *hanami*, đó là khi mọi người cùng tụ họp dưới những tán cây đầy hoa để ăn uống và thưởng thức cảnh hoa nở rộ rực rỡ. Mùa *hanami* rõ ràng là khoảng thời gian vui nhất trong năm tại nước Nhật, khi mà bất kể đi tới đâu, bạn cũng sẽ bắt gặp những nhóm người đang tận hưởng cảnh tượng mà có thể ngày mai sẽ không còn nữa.

Khi biết về những giá trị và văn hóa này của Nhật Bản, chúng ta hiểu lý do vì sao từ *ikigai* xuất hiện trong tiếng Nhật. Trong cuộc sống thường nhật, cho dù chúng tôi đang đắm mình vào thiên nhiên hay đang thưởng thức ẩm thực truyền thống Nhật Bản, thói quen chú ý đến chi tiết giúp chúng tôi tập trung vào những gì ở ngay trước mình, thay vì băn khoăn nghĩ về danh sách việc cần làm (một việc mà thỉnh thoảng chúng tôi vẫn phạm phải). Bản năng chú ý đến chi tiết giúp chúng tôi tận hưởng từng khoảnh khắc trong cuộc sống, qua đó tìm thấy niềm vui và *ikigai* trong những điều bình dị thường ngày.

Chương 2 Định nghĩa *ikigai*

Mười con người là mười *ikigai* riêng. Nếu để họ tự định nghĩa về *ikigai*, ta có thể nhận được mười cách giải thích khác nhau.

Mỗi người có thể có nhiều hơn một *ikigai* vào bất kỳ thời điểm nào và *ikigai* của họ có thể thay đổi theo thời gian. Mỗi ngày chúng ta lại tìm thấy những sở thích mới, và nguồn vui của chúng ta cũng thay đổi theo. Khi tôi hỏi Akiko, một người bạn của tôi, cô ấy đáp rằng *ikigai* của cô đã thay đổi sau khi sinh con. Trước đó, cô ấy sống cho chính mình và luôn ưu tiên những điều đem lại niềm vui cho bản thân. Tuy nhiên giờ đây, khi đã có một cô con gái phải chăm sóc và lo lắng, cô đặt nhu cầu và mong muốn của con lên trên bản thân, và điều đó mang đến một *ikigai* mới. Khi khám phá *ikigai*, hãy nhớ một điều rằng nó sẽ phát triển và thay đổi cùng với bạn.

Hơn nữa, không phải ai cũng biết *ikigai* của mình là gì. Nếu bạn đang đọc quyển sách này, có lẽ bạn cũng mong muốn khám phá *ikigai* của bản thân. Suy cho cùng, hiểu *ikigai* là hiểu chính mình. Đó là một quá trình cần thời gian và nỗ lực. Nhưng nó xứng đáng với thời gian và công sức của ta, bởi vì khi hiểu *ikigai* của mình, bạn mới có thể tìm cách để theo đuổi nó, và bạn sẽ nhận ra rất nhiều lĩnh vực tưởng chừng không liên quan trong cuộc sống hóa ra lại hướng đến *ikigai* theo cách này hay cách khác. Trong chương này, tôi sẽ đưa ra một vài hướng dẫn giúp bạn hiểu rõ hơn điều gì tạo ra *ikigai*.

Đặc điểm chung của *ikigai*

Sau khi hỏi nhiều người về *ikigai* của họ, tôi bắt đầu nhận thấy giữa các *ikigai* đó có các điểm chung. Để giải thích những điểm tương đồng này, tôi sử dụng mô hình $A > B$. Tức là, cho dù *ikigai* của mỗi người có là gì đi nữa thì nó cũng có xu hướng nghiêng về A nhiều hơn B. Các đặc điểm dưới đây có thể sẽ giúp ích cho bạn trong việc xác định *ikigai* của mình.

Cuộc sống thường nhật > Cuộc đời

Mặc dù *ikigai* có thể là lẽ sống vĩ đại của cuộc đời - một điều gì đó giúp tương lai trở nên đáng trông đợi - nhưng hãy nhớ là chúng ta đang sống từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Cho dù chúng ta có xu hướng chú ý vào những sự kiện trọng đại nhất cuộc đời, nhưng những sự kiện lớn này sẽ không thể diễn ra nếu thiếu sự góp phần của những khoảnh khắc nhỏ hơn. Khi ghi nhớ điều này, bạn sẽ biết trân trọng từng phút giây vì không có khoảnh khắc nào giống khoảnh khắc nào. Như lời người xưa nói, “Cuộc sống là những gì xảy ra khi ta bận rộn lên các kế hoạch khác”. Đặt ra một mục tiêu lớn là chuyện tốt - cho dù đó là mục tiêu cá nhân hay liên quan tới công việc - nhưng tìm ra một *ikigai* mà bạn có thể đạt được trong cuộc sống thường ngày cũng là điều quan trọng để giúp bạn đi về phía trước.

Thế giới bên ngoài > Thế giới bên trong

Bạn có cảm thấy mình đang sống nếu không ai phản ứng với lời nói hay việc làm của bạn không? Có lẽ là không. Sống đúng nghĩa là phải tương tác với mọi người xung quanh. *Ikigai* không chỉ là thứ bạn tìm thấy trong chính mình, mà thông thường còn là thứ kết nối bạn với thế giới bên ngoài. Chẳng hạn, người ta thích những hoạt động giải trí, như chụp ảnh hay làm bánh, không chỉ vì niềm vui của bản

thân mà còn vì họ được chia sẻ kinh nghiệm hoặc thể mạnh với người khác. Công việc, sở thích và hoạt động tình nguyện đều là những cách để chúng ta kết nối với thế giới bên ngoài.

Cho đi > Nhận lại

Một trong những cách đáng thỏa mãn nhất để kết nối với thế giới bên ngoài - và cũng là cách giúp chúng ta cảm thấy được sống trọn vẹn - là góp phần làm cho cuộc sống của người khác trở nên tốt đẹp hơn. Việc cho đi đem lại cho chúng ta cảm giác mãn nguyện. Trong quyển sách *The blue zones: Lessons for living longer from the people who've lived the longest* (tạm dịch: *Những bài học để sống thọ hơn từ những người cao tuổi nhất*), tác giả Dan Buettner đã phỏng vấn những bậc tiền bối trăm tuổi trên hòn đảo Okinawa phía nam Nhật Bản và nhận thấy *ikigai*, cùng với chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh, là yếu tố góp phần giúp họ sống thọ. Khi được mừng thọ, những bậc cao niên cảm thấy có trách nhiệm truyền lại sự thông thái của mình và đóng góp vào sự phát triển của thế hệ trẻ, điều này giúp họ tìm được mục đích sống qua việc phục vụ cộng đồng. Một số người tìm thấy *ikigai* trong công việc tình nguyện, vốn là việc cho đi mà không mong nhận lại.

Thay đổi > Cố định

Người ta thường cảm nhận được *ikigai* trong những thứ mà họ có thể nhận thấy sự thay đổi và tiến triển. Phụ huynh thích thú khi được chứng kiến các con học hỏi điều mới mẻ và trưởng thành từng ngày; người lao động cảm thấy được sống và được truyền động lực khi tạo được tiến triển trong công việc; người về hưu thích làm vườn vì họ có thể quan sát hoa và cây cối phát triển theo thời gian. Sự thay đổi không nhất thiết phải to lớn, nhưng tất cả chúng ta đều thầm

mong muốn tìm kiếm và chứng kiến những bước tiến trong cuộc đời mình. Bạn nhìn thấy hay tìm kiếm sự thay đổi trong khía cạnh nào của cuộc sống?

Tình cảm > Lý trí

Một tính chất quan trọng của *ikigai* là nó dựa trên cảm xúc chứ không phải lý trí. *Ikigai* là thứ bạn cảm nhận bằng trái tim chứ không phải suy nghĩ bằng bộ não. Logic lập luận rằng bạn sẽ hạnh phúc khi có nhiều tiền vì khi đó bạn có thêm nhiều lựa chọn trong cuộc sống, thế nhưng người ta có thể có rất nhiều tiền mà vẫn cảm thấy tâm hồn trống rỗng. Trong vai trò một nhà báo tự do, tôi may mắn được gặp nhiều nhân vật truyền cảm hứng, chẳng hạn như những doanh nhân ngành công nghệ. Mỗi lần được gặp họ tôi đều phấn khích và hào hứng đến mức nóng lòng muốn chia sẻ ngay câu chuyện của họ tới các độc giả. Những cảm xúc này chính là nền tảng cho *ikigai* của tôi, chứ không phải những lập luận “nên” hay “không nên” của tư duy logic. Cảm xúc không biết nói dối, và hãy thành thật với cảm xúc của mình vì điều này sẽ giúp ích cho quá trình tìm kiếm *ikigai*. Điều khơi gợi cảm giác hân hoan trong sâu thẳm trái tim bạn có thể chính là *ikigai* của bạn.

Cụ thể > Trừu tượng

Để cảm thấy được sống trọn vẹn và mãn nguyện, chúng ta cần sự phản ứng và phản hồi từ thế giới bên ngoài. Bạn thường dễ cảm nhận sự khác biệt mình tạo ra khi tương tác với những gì thân thuộc nhất. Có mong muốn giải quyết nạn đói toàn cầu là rất tốt - chắc chắn thế giới cần một giải pháp cho vấn đề này - nhưng còn những người đang chật vật để sống sót trong chính khu phố của bạn thì sao? Theo đuổi một sứ mệnh lớn là điều đáng ngưỡng mộ và khả thi nếu có

lòng kiên trì; nhưng bắt đầu từ những điều nhỏ bé và chứng kiến ảnh hưởng mà mình tạo ra sẽ giúp bạn tìm thấy ý nghĩa trong những việc mình làm và nhận thức rõ hơn về mục đích của mình. Có lẽ bạn khao khát muốn giải quyết nạn đói toàn cầu, nhưng bạn có thể góp phần giải quyết vấn đề một cách cụ thể hơn bằng cách tham gia hoạt động tình nguyện ở một kho thực phẩm tại địa phương nơi bạn đang sinh sống. Hành động này giúp bạn tập trung vào một mục tiêu rõ ràng và cụ thể hơn.

Chủ động > Thụ động

Cho dù đơn giản đến mức nào đi nữa, *ikigai* gần như luôn đi đôi với hành động. (Xét cho cùng, *ikigai* là thứ khiến bạn rời khỏi giường mỗi buổi sáng mà.) Thuở nhỏ, một trong những sở thích lớn nhất của tôi là đọc tiểu thuyết thần bí. Khi đọc tác phẩm của những tác giả mà mình yêu thích, chẳng hạn như Keigo Higashino hay Hideo Yokoyama, tôi như chìm đắm vào thế giới của họ và không thể không lật sang trang mới. Đọc sách không phải là một sở thích mang tính vận động, nhưng nó vẫn đi kèm hành động: tôi tìm một quyển sách mình muốn đọc và đọc hết nó. Không có hành động thì không có *ikigai*. Hãy tự hỏi bản thân xem bạn đang chủ động theo đuổi điều gì (cho dù không ai yêu cầu). Khi nhìn lại cuộc đời mình, có điều gì bạn vẫn đang thực hiện mà không cần phải nỗ lực để ý thức về nó hay không?

Kỷ niệm và ước mơ

Giáo sư Hasegawa cũng gợi ý rằng những kỷ niệm và hình ảnh tương lai (của bản thân và của những người thân yêu) cũng có thể là *ikigai*. Hình dung phiên bản của mình trong tương lai hoặc tưởng

tượng hình ảnh các con của mình khi trưởng thành có thể đem đến hy vọng và giúp bạn tìm ra *ikigai* ở thời điểm hiện tại. Ông chia sẻ: “Tương tác với người khác hoặc với những kỷ vật có thể kích thích cảm xúc về *ikigai*. Ký ức về người thân quá cố hoặc về những sự kiện hay trách nhiệm từ thời trẻ, đặc biệt là ở người lớn tuổi, có thể giúp họ cảm nhận được *ikigai*”.

Những điều *ikigai* đem đến cho cuộc sống

Có lẽ bạn sẽ thắc mắc *ikigai* mang đến điều khác biệt gì cho cuộc sống. Như tôi đã nói ở đầu chương, *ikigai* xoay quanh việc hiểu bản thân và hiểu mình muốn gì trong cuộc sống. Bạn có thể sống vui vẻ qua ngày khi cứ đưa ra quyết định dựa theo cảm tính hay bản năng. Nhưng chúng ta đều biết là thời gian không ngừng trôi, và để tận dụng tốt nhất quỹ thời gian có hạn của mỗi người thì việc có định hướng trong cuộc sống chắc chắn có thể giúp chúng ta sống một cuộc đời trọn vẹn và viên mãn hơn.

Tùy vào *ikigai* của bạn là gì mà bạn sẽ nhận được những điều khác nhau từ nó, nhưng nhìn chung, hiểu về *ikigai* của bản thân sẽ giúp bạn:

- cảm thấy hạnh phúc và hài lòng
- có tâm trí điềm tĩnh và vững vàng
- kiểm soát cuộc sống thường nhật tốt hơn
- trưởng thành và tiến bộ
- tìm thấy mục đích sống
- cảm thấy được thúc đẩy và được truyền động lực
- chủ động hơn
- tìm thấy nguồn sinh lực để sống và phát triển

Tất cả những điều này có được là nhờ bạn hiểu bản thân muốn gì và trân trọng điều gì trong cuộc sống.

Nhưng trên hết, nhờ biết được điều mình thật sự yêu thích và đam mê, *ikigai* đem đến cho bạn sự tập trung và định hướng, đồng thời trở thành mỏ neo trong cuộc sống của bạn. Có *ikigai*, bạn sẽ không phải băn khoăn điều gì quan trọng với mình, và vì thế, bạn sẽ biết phải ưu tiên điều gì. Ngày qua ngày, chúng ta liên tiếp phải đưa ra rất nhiều quyết định, nhưng hiểu về *ikigai* của bản thân sẽ giúp bạn loại bỏ những nỗi bất an khi đưa ra quyết định và có được những lựa chọn chính xác hơn. Bạn sẽ phát hiện ra rằng những quyết định đơn giản, chẳng hạn như sử dụng thời gian vào việc gì, sẽ được quyết định tự động khi bạn nắm được *ikigai* của mình. Tôi sẽ giải thích thêm về khía cạnh này của *ikigai* trong chương năm.

Chương 3 Sở thích và ikigai



Tính tò mò

Một đặc điểm chung mà tôi nhận thấy ở người Nhật là chúng tôi rất tò mò! Nếu ghé thăm Tokyo, bạn sẽ thấy sự tò mò của người Nhật hiện hữu khắp nơi trong thành phố. Các vị khách xếp hàng dài bên ngoài những cửa hiệu hoặc nhà hàng mới mở, và vô số sản phẩm mới được bày bán tại nhiều cửa hàng tiện lợi 24/7 nhằm đáp ứng “cơn khát” sản phẩm mới của họ. Nhật Bản là một đảo quốc có thể nằm gọn trong bang California nước Mỹ, nhưng nơi này có các nền văn hóa nhỏ rất đa dạng. Không chỉ riêng Tokyo hay Kyoto, cả bốn mươi bảy tỉnh thành ở đây đều có nền văn hóa địa phương đặc trưng và thú vị trong cả ẩm thực lẫn nghệ thuật.

Có lẽ cũng vì Nhật Bản là đảo quốc nên người dân ở đây thường phóng tầm nhìn ra bên ngoài để tìm kiếm những ý tưởng mới mẻ và thú vị. Theo lời nhà văn người Mỹ Pearl S Buck, “Người Nhật luôn tìm kiếm và khám phá những gì tinh túy nhất trong mọi nền văn hóa. Họ không bắt chước rập khuôn những điều học hỏi được, mà họ chọn lọc những gì hữu ích cho lối sống của mình, thay đổi, biến đổi cho phù hợp và làm mới một cách sáng tạo. Nền văn hóa Nhật Bản là sự pha trộn đáng ngưỡng mộ giữa tinh hoa của văn hóa bản địa

và những nền văn hóa khác”. Đánh giá từ năm mươi năm trước của Buck vẫn chính xác cho đến tận ngày nay.

Tính tò mò trước cuộc sống có thể giúp bạn khám phá ra *ikigai* của mình: theo đuổi sự tò mò dẫn đến hành động, mà hành động, như đã nói, là một khía cạnh cơ bản của *ikigai*.

Sở thích

Rất nhiều người Nhật theo đuổi sự tò mò dưới hình thức sở thích. Hồi sinh sống ở Tokyo, một trong những sở thích của tôi là khám phá một chợ sách cũ mang tên Jimbocho gần ga Tokyo. Với hơn một trăm bảy mươi hiệu sách ở riêng khu vực này, tôi có thể đắm mình cả ngày giữa những kệ sách cũ nối tiếp nhau. Nhiều bạn bè người Nhật của tôi cũng có những sở thích thú vị khác. Một số thích chơi cờ *shogi* (một loại cờ của Nhật) hoặc mặc trang phục truyền thống *hakama*; có người thì đi làm nông ở ngoại thành vào cuối tuần; một cô bạn khác lại thích cùng bạn bè đi dạo dọc những con phố ở Ginza (một khu mua sắm cao cấp ở Tokyo) trong bộ kimono yêu thích.

Ẩm thực là ikigai

Khi bạn chú ý đến những chi tiết của cuộc sống thường nhật thì bất cứ điều bình thường nào cũng có thể trở thành một trải nghiệm đáng nhớ. Chẳng hạn như ăn uống: đối với đa số chúng ta, đó là việc chúng ta thực hiện trung bình ba lần mỗi ngày, ba trăm sáu mươi lăm ngày mỗi năm. Thực phẩm là thứ thiết yếu, cũng giống như nhiên liệu vậy, nhưng thực phẩm cũng có thể mang lại niềm vui cho cuộc sống. Người Nhật rất coi trọng việc ăn uống. Thậm chí còn có một quyển sách mang tựa đề *Oishii! Can be Ikigai* (tạm dịch: *Ngon miệng cũng là ikigai*) được viết bởi một đầu bếp nổi tiếng chín mươi hai tuổi,

giải thích rằng thức ăn ngon có thể đem đến niềm vui đích thực. Trong quyển *Bending Adversity: Japan and the Art of Survival* (tạm dịch: *Vượt qua nghịch cảnh: Nhật Bản và nghệ thuật sinh tồn*), tác giả David Pilling viết: “Dần dần, tôi nhận ra là dù có lạ lẫm đến thế nào đi nữa thì hầu hết các món ăn do người Nhật làm đều rất tươi ngon - ngon hơn bất kỳ món ăn nào tôi từng nếm trước đây”. Sự tò mò bất tận và cách người Nhật chú trọng đến những điều nhỏ nhỏ thường ngày đã biến hoạt động ăn uống trở thành một trải nghiệm thú vị, nhờ đó mà nền ẩm thực của họ nổi tiếng khắp thế giới.

Chia sẻ *ikigai*

Mặc dù thoát nghĩ thì sở thích có vẻ chỉ phục vụ niềm vui cá nhân, nhưng trên thực tế, đó là cách để kết nối, chia sẻ và đóng góp cho thế giới bên ngoài. Bất kể bạn làm bánh, may vá, vẽ tranh hay dạy học, việc chia sẻ *ikigai* sẽ giúp bạn kết nối với mọi người và cảm thấy mãn nguyện.

Một trong những chương trình truyền hình yêu thích của tôi là *The Great British Bake Off*. Không giống các chương trình ẩm thực dàn dựng sẵn do-Hollywood-sản-xuất, *The Great British Bake Off* nói về những con người bình thường, yêu thích và có tài làm bánh. Khi nướng bánh, người tham gia phải nghĩ đến những người sẽ ăn chiếc bánh, cũng như nụ cười của họ khi thưởng thức nó.

***Ikigai* ở mọi độ tuổi**

Người Nhật nổi tiếng sống thọ. Nick, chồng tôi, là người Mỹ, nhưng sau hơn ba năm sinh sống tại Nhật Bản, anh nhận thấy người già nơi đây rất năng động. Khi ghé thăm những khu vườn Nhật Bản truyền thống hay đi bộ đường dài, nhiều khả năng bạn sẽ bắt gặp từng nhóm hoặc từng cặp người lớn tuổi đi bộ và chụp ảnh. Họ cũng

thường mang theo các thiết bị chuyên dụng nên rất dễ nhận ra. Theo cuộc khảo sát một ngàn đàn ông và phụ nữ Nhật Bản ở độ tuổi từ năm mươi đến bảy mươi chín, khoảng 60% trong số đó nói *ikigai* của họ là một sở thích. Cụ thể, sở thích của họ bao gồm những việc như đi du lịch xuyên Nhật Bản bằng tàu hỏa hoặc nhảy flamenco ⁽¹⁾.

(1) Flamenco là một thể nhạc và điệu nhảy xuất phát từ Andalusia, Tây Ban Nha.

Đối với họ, sở thích không chỉ là công cụ để duy trì sự năng động mà còn là cách để chia sẻ niềm vui với người thân yêu và bạn bè. Dù ở độ tuổi nào, tìm được *ikigai* dưới dạng sở thích hoặc các hoạt động khác sẽ giúp bạn giữ được sự năng động và tình yêu đối với cuộc sống.

***Ikigai* trong hoạt động tình nguyện**

Như đã nói ở trên, một người có thể có *ikigai* là gia đình, thú nuôi, công việc hoặc sở thích. Nhưng nhiều thứ khác cũng có khả năng trở thành *ikigai*. Giáo sư Hasegawa cho rằng *ikigai* có thể là các vai trò (hoặc trách nhiệm) mà một người đảm nhiệm, sức khỏe, học vấn, trải nghiệm, các sự kiện và kỷ niệm.

Ví dụ, dành thời gian và sức lực để làm tình nguyện viên trong các dự án phục vụ cộng đồng cũng có thể là một *ikigai*. Kaya Doi, tác giả kiêm họa sĩ minh họa quyển sách dễ thương dành cho trẻ em, *Chirri & Chirra*, đã dành thời gian rỗi trong mười năm qua để góp phần ngăn chặn và giảm thiểu sự tàn ác đối với động vật. Cô thực hiện việc này bằng cách tạo ra một tờ báo miễn phí chứa những hình ảnh minh họa có nội dung nâng cao nhận thức và lan tỏa thông điệp đến nhiều người hơn. Cô chia sẻ, “Sách thiếu nhi là cách tôi thể hiện tình yêu mãnh liệt của tôi dành cho động vật... Bằng cách tận dụng

nghe viết sách cho trẻ em, tôi có thể giúp nâng cao nhận thức về quyền và phúc lợi động vật. Nếu tôi có thể góp phần cứu sống dù chỉ một sinh mạng, việc đó đem lại cho tôi *yarigai* (giá trị của hành động). Hoạt động tình nguyện còn giúp tôi cảm thấy vui khi được sinh ra trên thế giới này”.

Thông qua hoạt động tình nguyện, cô tìm thấy những người bạn có cùng đam mê. Những mối quan tâm ngoài công việc, chẳng hạn như sở thích và hoạt động tình nguyện, trao tặng cho chúng ta một cách thức khác để kết nối và đóng góp cho xã hội, cũng như giúp chúng ta cảm nhận được *ikigai*.

Chương 4 Công việc và ikigai

Cân bằng giữa công việc và cuộc sống

Cụm từ “cân bằng giữa công việc và cuộc sống” đã bị lạm dụng đến mức chúng ta sử dụng mà không nghĩ đến ý nghĩa thật sự của nó. Cân bằng tức là phân chia 50/50, nhưng trong hầu hết các trường hợp thì chuyện đó là không khả thi. Vào những thời điểm quan trọng - và phụ thuộc vào tính chất công việc - bạn sẽ phải cống hiến 100% cho công việc; trong khi vào những lúc khác, bạn sẽ cần ưu tiên gia đình, và công việc xếp thứ hai. Cũng rất khó để tách biệt hoàn toàn công việc và cuộc sống, vì công việc là *một phần* của cuộc sống - cũng giống như gia đình, bạn bè và sở thích. Không thể xem công việc là một điều hoàn toàn riêng biệt.

Cũng không có gì sai nếu coi công việc chỉ đơn giản là phương tiện đáp ứng nhu cầu tài chính, nhưng nếu xét đến tổng số thời gian bạn dành cho công việc mỗi tuần, thì việc tìm kiếm *ikigai* trong công việc để duy trì động lực làm việc dài hạn là điều đáng làm.

Tìm kiếm *ikigai* trong công việc

Như ta đã biết, đặc điểm của *ikigai* là chú trọng chi tiết - chia cuộc sống thành những khoảnh khắc nhỏ - và cách tiếp cận này cũng có thể được áp dụng cho công việc. Thay vì xem xét công việc như một vấn đề lớn, hãy thử tách nó thành những phần khác nhau để tìm hiểu xem yếu tố nào đem lại niềm vui hoặc động lực. Khi ai đó suy nghĩ tiêu cực và thốt lên, “*Cuộc đời tôi chán ngắt*”, thì tức là họ đang sử

dụng cách tiếp cận cực đoan - bỏ quên những điều tốt đẹp trong cuộc sống và chỉ chăm chăm nghĩ đến mặt tiêu cực. Điều này cũng đúng với công việc. Dù công việc của bạn không như ý, nhưng nếu xem xét kỹ, hẳn bạn sẽ tìm thấy vài điểm mình thích trong công việc đó. Hãy tránh lối suy nghĩ phiến diện, bởi nó ngăn cản bạn tiến bộ và cải thiện công việc. Vậy nên bất cứ khi nào bạn chợt nghĩ “*Công việc của mình chán ngắt!*”, hãy thử thay đổi góc nhìn. Có thể bạn không thật sự thích khía cạnh nào đó trong công việc mà bạn đang nghĩ tới ở thời điểm đó, nhưng hãy nhớ đến những điều mà bạn thích - có thể đó là cảm giác được làm việc nhóm với đồng nghiệp, hay cảm giác chiến thắng khi hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn.

Theo nghiên cứu về động lực làm việc (*yarigai*) vào năm 2015, khoảng 60% trong số 8.156 người lao động Nhật Bản tham gia khảo sát nói rằng lời cảm ơn là một động lực lớn, 45% được truyền động lực khi hoàn thành một công việc hoặc một nhiệm vụ được giao. Theo một cuộc khảo sát khác tại Nhật, phụ nữ ở độ tuổi hai mươi cũng chọn lời cảm ơn hay lời khen ngợi từ cấp trên hoặc *senpai* (đàn anh, đàn chị) là động lực của mình. Văn hóa và con người Nhật Bản nổi tiếng với lòng mến khách, và cuộc khảo sát này tiết lộ rằng ngay cả trong công việc thì họ cũng cảm thấy được truyền động lực khi giúp ích cho người khác. Trên phương diện việc làm và sự nghiệp, cụm từ *yarigai* (giá trị của hành động) thường được sử dụng để diễn tả động lực. Những cuộc khảo sát về *yarigai* rất phổ biến tại Nhật, và những cuộc khảo sát này mang đến cho người Nhật cơ hội suy ngẫm về lý do họ làm việc và phương diện nào trong công việc mang lại nhiều động lực hơn. Nếu coi lời cảm ơn là động lực, làm thế nào để ta được nhận nó? Thuở mới làm nhà báo tự do, tôi cố gắng cho đi

mà không đòi hỏi nhận lại. Nếu ai đó nhờ tôi viết lời tựa, tôi sẵn sàng giúp, miễn là việc đó có lợi cho cả hai bên. Họ không chỉ cảm ơn tôi, mà bản thân họ cũng sẽ hỗ trợ lại tôi khi cần thiết. Tôi luôn thể hiện sự cảm kích khi ai đó giúp đỡ mình, cho dù sự hỗ trợ đó nhỏ đến mức nào đi nữa (và cho dù đó là công việc của họ). Nếu động lực làm việc của bạn là cảm giác được trân trọng thì hãy bắt đầu bằng việc cảm ơn hành động của người khác trước.

Thuở đôi mươi, tôi hăm hở muốn phát triển và muốn có được sự tin tưởng từ các cộng sự. Trước khi trở thành nhà báo tự do, tôi đã làm ở bốn công ty khác nhau. Mỗi công việc mới đem lại cho tôi những ý tưởng và kỹ năng mới để học hỏi, cũng như những gương mặt mới để tương tác cùng. Nhưng tôi thích nhất công việc đầu tiên của mình, một công ty startup ⁽²⁾ công nghệ và có vốn vện mười nhân sự vào lúc tôi gia nhập. Tôi đã gắn bó với công ty này gần năm năm, và vào thời điểm tôi nghỉ việc, công ty có hơn năm mươi nhân viên. Chúng tôi đã cùng nhau chia sẻ những quãng thời gian khó khăn nhất, cũng như những trải nghiệm xây dựng một sản phẩm (và công ty) từ con số không. Chúng tôi đã cùng nhau chứng kiến công ty phát triển, và những thử thách mà chúng tôi đương đầu đã giúp chúng tôi trở thành một đội mạnh hơn. Mỗi sáng thức dậy, tôi từng rất háo hức khi có được một ngày làm việc mới cùng các cộng sự. Việc hiểu động lực của mình nằm ở đâu đã giúp tôi vươn lên, bất chấp công việc khó khăn cỡ nào.

(2) Startup: thuật ngữ chỉ những công ty đang trong giai đoạn khởi nghiệp.

Theo một cuộc khảo sát năm 2016, 82% trong số năm ngàn đàn ông và phụ nữ Nhật Bản tham gia chương trình đã trả lời rằng họ cần

tìm thấy niềm vui trong công việc thì mới cảm thấy hạnh phúc. Điều này nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng có một sự thật đáng tiếc là mặc dù tìm kiếm niềm vui trong công việc, chúng ta vẫn hiếm khi được giao công việc mình mơ ước. Và thực tế là công ty không có nghĩa vụ tìm cho bạn một công việc hoàn hảo. Mỗi công việc đều có những khó khăn riêng, và vì thế không có công việc nào là hoàn hảo. Không những vậy, bạn mới là người có trách nhiệm tự điều chỉnh công việc của mình để nó ý nghĩa nhất có thể.

Cũng theo cuộc nghiên cứu này, 74,4% số người được khảo sát cho rằng nhờ chủ động, họ có thể tìm thấy niềm vui trong công việc thay vì chỉ biết chấp nhận công việc được giao. Họ sẵn sàng điều chỉnh công việc để tìm ra *ikigai* trong sự nghiệp.

Chế tác công việc

Quá trình chủ động điều chỉnh công việc cho phù hợp hơn với động lực, thế mạnh và đam mê của bản thân được gọi là chế tác công việc. Đó là hành động chế tác và thiết kế công việc của mình thay vì thụ động nhận phần việc được giao. Cụm từ này được Jane Dutton và Amy Wrzesniewski đưa ra vào năm 2001. Dutton, giáo sư ngành Quản trị kinh doanh và Tâm lý học tại Đại học Michigan của Mỹ, cho rằng ý tưởng chế tác công việc không phải là mới và người lao động đã áp dụng nó nhiều năm nay. Bà nhận thấy gần 75% số người lao động mà bà khảo sát đã chủ động tạo ra những thay đổi hoặc điều chỉnh nhỏ trong công việc để đáp ứng nhu cầu cá nhân và đạt được sự thỏa mãn trong công việc. Quá trình tìm *ikigai* trong công việc thường đòi hỏi chúng ta phải chế tác công việc của mình để cảm thấy gắn bó và mãn nguyện với nó hơn.

Khi nghe thuật ngữ “chế tác công việc”, điều đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi đó là bài phát biểu tại Chicago của Adam Grant, tác giả có sách bán chạy nhất do tờ *New York Times* bình chọn, đồng thời là giáo sư ngành Quản lý ở Đại học Wharton. Ông nhắc đến nghiên cứu của nhà kinh tế học Michael Housman về lý do một số nhân viên dịch vụ chăm sóc khách hàng lại gắn bó với công việc lâu hơn một số khác. Ông đã khám phá ra một sự liên hệ thú vị, đó là những nhân viên trụ lại lâu hơn đều sử dụng trình duyệt web Firefox hoặc Chrome. Dĩ nhiên thứ giữ họ ở lại với công việc không phải trình duyệt, mà là hành động tải về một trình duyệt phù hợp với mình hơn. Trình duyệt mặc định trên máy vi tính chạy hệ điều hành Windows là Internet Explorer, còn trên máy Mac là Safari. Gần hai phần ba số nhân viên chăm sóc khách hàng trong nghiên cứu đã sử dụng trình duyệt mặc định mà không hề băn khoăn liệu còn trình duyệt nào tốt hơn không. Thế nhưng, những nhân viên gắn bó lâu hơn không chỉ nhận công việc - và công cụ - được giao mà còn điều chỉnh nó theo nhu cầu. Điều này không có nghĩa là trình duyệt web này làm bạn hạnh phúc hơn trình duyệt khác! Điều quan trọng là hành động này cho thấy họ chủ động đánh giá các công cụ mặc định, và việc điều chỉnh công việc cho phù hợp giúp họ vui vẻ làm việc hơn. Kết quả là những nhân viên này có thể rút ngắn thời gian cuộc gọi và nâng cao hiệu quả bán hàng.

Thay đổi nhận thức

Nếu không tìm được ý nghĩa trong công việc, bạn khó có thể xem công việc là *ikigai*. Nhưng việc tìm kiếm ý nghĩa đó không chỉ phụ thuộc vào công việc được giao, mà còn đặc biệt phụ thuộc vào cách bạn nhận thức công việc đó. Thay đổi cách nhìn nhận công việc là

một phần thiết yếu của quá trình chế tác công việc, và nó được gọi là định hình nhận thức.

Tại Nhật Bản, tàu siêu tốc chạy với sự chính xác cao độ, và một số tuyến đường chính có tần suất tàu chạy lên đến ba phút một chuyến. Tại đây, bạn có thể thấy sự khéo léo đáng kinh ngạc của những người lau dọn tàu cao tốc. Theo một bài viết về đội lau dọn của Công ty Đường sắt Đông Nhật Bản, mỗi nhân viên trong một đội hai mươi hai người phụ trách toàn bộ một khoang tàu một-trăm-ghế trên từng chiếc tàu, và họ phải hoàn thành việc trong chỉ vỏn vẹn bảy phút. Tôi có thể làm chứng cho kết quả lau dọn không tì vết của họ. Nếu họ chỉ xem mình là nhân viên lau dọn, động lực của họ sẽ chỉ giới hạn ở mức làm cho xong việc. Nhưng những người này đã đặt mình vào ngành dịch vụ (người Nhật gọi là *omotenashi*): họ chịu trách nhiệm đem lại sự hài lòng cho hành khách đi tàu siêu tốc. Tuy cần điều chỉnh rất nhiều thứ, trong đó phải kể đến những việc như đổi mới đồng phục lao động để thay đổi cách nhân viên lau dọn nhìn nhận công việc của mình, nhưng giờ đây họ tự hào về vai trò của họ; và nhờ hiểu rõ mục đích và đối tượng mà công việc của mình hướng tới, họ đã tìm được *ikigai* trong công việc. Nếu *ikigai* có thể được tìm thấy trong những việc đơn giản như lau dọn, không có lý do gì bạn không tìm được *ikigai* trong công việc của mình cả.

Nhìn ra tác động

Người Nhật cho rằng đối với những người lấy việc hỗ trợ người khác và nhận lại lời cảm ơn làm động lực số một, thì sự tương tác với cộng sự hoặc khách hàng là rất quan trọng. Trường hợp của đội lau dọn tàu siêu tốc, những người có thể quan sát vẻ mặt của hành khách bước lên con tàu mình vừa dọn dẹp, là một minh chứng.

Nhưng điều này không chỉ đúng với người Nhật. Nhìn thấy sự khác biệt và tác động mà mình tạo ra qua công việc là bí quyết để cảm thấy được tiếp thêm động lực. Trong bài nghiên cứu mang tên “*Outsource Inspiration*” (tạm dịch: *Cảm hứng từ bên ngoài*), Giáo sư Grant lý giải động lực của người lao động chính là “làm công việc có tác động đến hạnh phúc tinh thần và sức khỏe thể chất của người khác” và “trông thấy hoặc gặp gỡ người nhận tác động từ việc làm của mình”. Một cuộc khảo sát các chuyên viên vận động gây quỹ học bổng tại Đại học Michigan cho thấy họ có thể vận động được số tiền cao hơn 171% nếu từng gặp các sinh viên nhận được học bổng do chính họ kêu gọi được.

Trong quá trình nghiên cứu để viết quyển sách này, tôi đã phỏng vấn Giáo sư Dutton về chế tác công việc. Bà chia sẻ rằng vào năm 2001, trong quá trình tìm hiểu những lao công tại Trung tâm Ung thư của Đại học Michigan, bà nhận ra họ chế tác công việc bằng cách tạo ra thay đổi nhỏ trong phần việc được giao, bởi họ hiểu những điều đơn giản như cách lau vòi nước cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của bệnh nhân. Những người lao công này có thể nhìn thấy tác động của công việc mình làm và đối tượng hưởng lợi từ nó, do đó họ tìm được *ikigai* ngay cả trong những nhiệm vụ đơn giản nhất.

Trong vai trò nhà báo tự do, tôi viết bài cho rất nhiều cửa hàng, cả trên mạng lẫn ngoài đời. Đối tượng độc giả khác nhau tùy theo phương tiện truyền thông, và tôi rất hào hứng khi có thể “chạm” đến nhiều kiểu người khác nhau. Tuy nhiên, không dễ “cảm nhận” được độc giả khi nhìn nhận họ theo phương diện nhân khẩu học. Những mô tả như “doanh nhân trong lĩnh vực công nghệ” hay “phụ nữ lao động ở độ tuổi ba mươi” giúp tôi biết được đối tượng độc giả, nhưng

chúng không đem đến nhiều động lực bằng những câu chuyện mang màu sắc cá nhân. Khi độc giả gửi thư cho tôi về việc bài viết của tôi đã tác động đến cuộc sống của họ như thế nào, tôi nhận thức được sự khác biệt mình tạo ra, từ đó cảm nhận được *ikigai* và được nhắc nhở về lý do tôi làm công việc này.

Tự đặt câu hỏi phù hợp cho mình

Trong cuộc phỏng vấn, Giáo sư Dutton chia sẻ rằng bước đầu tiên để chế tác công việc thành công là nhận thức rõ tình trạng làm việc hiện tại. Theo bà, chúng ta có thể làm điều này bằng cách ghi chép để nghiên cứu thói quen làm việc của mình và tự đặt những câu hỏi như dưới đây cho bản thân. Tôi đã giải thích thêm về các câu hỏi của Giáo sư Dutton để hướng dẫn bạn cách trả lời.

- **Tôi đang làm công việc gì?** Hãy ghi lại những gì bạn làm trong ngày, dù có nhỏ bé đến thế nào đi nữa.

- **Tôi cảm thấy như thế nào về những việc này?** Khi thực hiện từng nhiệm vụ, bất kể là ghi chép cuộc họp hay tham gia gọi hội nghị với khách hàng, hãy để ý đến cảm nhận của bản thân. Bạn có thích những nhiệm vụ này không? Hay bạn chỉ muốn làm cho xong?

- **Tôi sử dụng thời gian như thế nào?** Hãy theo dõi thời lượng bạn dành cho từng công việc. Bạn có đang mất nhiều thời gian cho một việc mà bạn không yêu thích không?

- **Tôi đang trò chuyện hoặc kết nối với ai trên mạng hoặc ngoài đời?** Giáo sư Dutton tin là một trong những cách chế tác công việc mạnh mẽ nhất là chế tác mối quan hệ. Con người sinh ra để hợp tác, không phải để ganh đua. Thế nên những mối quan hệ trong công việc và người mà bạn tương tác cùng có thể liên quan đến cảm xúc

của bạn đối với công việc đó. Bạn có thiếu tương tác hay bị một số tương tác nào đó tác động một cách tiêu cực không?

Những câu hỏi này có vẻ rất bình thường, nhưng mục đích chính là giúp bạn nhận thức rõ hơn về công việc mình đang làm và cảm nhận của bạn về công việc đó. Sau khi đã phân tích rõ công việc, hãy suy nghĩ về một hành động nhỏ bạn có thể thực hiện để tạo sự hứng thú, niềm vui hay động lực lớn hơn trong từng nhiệm vụ. Bước tiếp theo là thử nghiệm bằng cách thực hiện hành động đó. Nó có hiệu quả không? Nó có dẫn bạn đến con đường mà bạn muốn đi không? Nếu sự điều chỉnh này hiệu quả, hãy đưa nó vào trong công việc.

Theo Giáo sư Dutton, bạn có thể tự đặt câu hỏi một mình, nhưng cùng đặt câu hỏi với đồng nghiệp có thể giúp các bạn lập thành một nhóm chế tác công việc. Có thể có người nào đó thật sự thích phần việc mà bạn sợ làm (thế nên bạn mất rất nhiều thời gian loay hoay với nó) và ngược lại. Trong trường hợp này, hoán đổi công việc cho nhau là khả thi và có thể đem lại hiệu quả cao hơn (cho các bạn lẫn cho người sử dụng lao động). Vì vậy, nếu bạn không thích ghi biên bản cuộc họp, nhưng đồng nghiệp của bạn lại thích việc này vì họ cảm thấy nó giúp họ tăng khả năng tập trung, hãy thử giao trách nhiệm này cho họ, và đổi lại, bạn có thể đảm nhận những công việc mà bạn làm tốt hơn.

Phát huy sự sáng tạo

Giáo sư Dutton cũng nói thêm rằng quá trình chế tác công việc là tìm cơ hội để phát huy sự sáng tạo và thử nghiệm liên tục. Những thay đổi có thể không quá lớn, nhưng một chút thay đổi ở đây, một chút điều chỉnh chỗ kia sẽ giúp công việc trở thành *ikigai*. Và ngay cả

khi *ikigai* của bạn không nằm trong công việc thì những bước hành động này vẫn giúp bạn thỏa mãn hơn với công việc mình đang làm.

Chương 5 Nguồn cảm hứng ikigai

Trong chương này, tôi sẽ chia sẻ với bạn các bài phỏng vấn với sáu người Nhật về *ikigai* của họ. Không phải ai cũng biết *ikigai* của mình là gì hay làm sao để diễn tả nó một cách đơn giản, nhưng khi có *ikigai* như điều cốt lõi trong cuộc sống thì mọi việc bạn làm đều sẽ đóng góp vào *ikigai* của bạn theo cách này hoặc cách khác. Những nhân vật mà tôi phỏng vấn đều có sự nghiệp đáng nể và nhìn chung là thành công. Sự thành công ở đây không nằm ở việc họ có thu nhập và địa vị cao (tuy thực tế đó là sự thật, nhưng chuyện này không liên quan đến điều tôi muốn nói), mà vì họ đã tìm thấy *ikigai* đích thực. Họ chọn theo đuổi *ikigai* vì nó mang đến cho họ sự mãn nguyện, chứ không phải vì mục tiêu vật chất, địa vị hay sự tôn vinh từ xã hội.

Những người này không chỉ chia sẻ về *ikigai* của họ với chúng ta, mà còn chia sẻ cách để chúng ta tìm thấy *ikigai* của mình. Tôi hy vọng bạn sẽ được truyền cảm hứng từ những câu chuyện này.

1. Rika Yajima

Nhà sáng lập công ty sản xuất sản phẩm truyền thống aeru Nhật Bản

Năm mười chín tuổi, niềm đam mê mãnh liệt với đồ thủ công truyền thống Nhật Bản của Rika Yajima đã đưa cô đi khắp nước Nhật trong vai trò ký giả của một chuyên mục trên tạp chí, và đây cũng là quãng thời gian cô xây dựng mạng lưới mối quan hệ với các nghệ

nhân. Bốn năm sau, vào năm 2011, cô sáng lập công ty *aeru*, một thương hiệu chuyên về các sản phẩm truyền thống Nhật Bản dành cho trẻ em từ 0-6 tuổi. Cô đoạt Giải thưởng BEST của Diễn đàn Hợp tác Kinh tế châu Á - Thái Bình Dương (APEC) năm 2017.

Ikigai của cô là gì?

Ikigai của tôi là sống hoặc khao khát được sống trong một thế giới tươi đẹp. “Tươi đẹp” có thể mang nhiều nghĩa, đó có thể là sự thoải mái và hài hòa, cũng như vẻ đẹp về mặt nhãn quan hoặc cảm quan. Trong thế giới hiện đại, bất kỳ sản phẩm nào cũng phải tiện dụng, nhưng tôi muốn vượt lên sự hữu dụng đơn thuần và tạo ra những sản phẩm đẹp, thuận tiện và hữu ích. Bởi vì khi chuyển sang dùng những bộ chén đĩa đẹp hơn, bạn sẽ ăn ngon miệng hơn. Đây là lý do tôi bị thu hút bởi thủ công truyền thống Nhật Bản và sáng lập công ty *aeru*. Tôi mong muốn được sống trong một thế giới đẹp, và tất cả những quyết định của tôi đều hướng đến việc biến mong muốn này trở thành sự thật. Đó chính là *ikigai* của tôi.

Ikigai mang lại cho cô và cuộc sống của cô điều gì?

Ikigai là điều khiến bạn cảm thấy biết ơn vì được sống. Nó song hành cùng những cảm xúc tích cực như phấn khích hay hạnh phúc. *Ikigai* của tôi là tạo ra một thế giới đẹp không chỉ cho bản thân mà còn cho cả xã hội, bao gồm cả những nghệ nhân mà tôi hợp tác cùng. Mục tiêu của *ikigai* không phải là sự đánh giá hay coi trọng của xã hội - hay chí ít thì đó không phải là xuất phát điểm của *ikigai*. Theo tôi, *ikigai* là điều bạn sẵn sàng làm dù không ai yêu cầu. Bạn làm chỉ đơn giản vì bạn muốn vậy. Nếu bạn theo đuổi điều đó và sau cùng nó lại có ích cho xã hội, bạn sẽ cảm nhận được *ikigai* rõ rệt. Một khi tìm thấy *ikigai*, cuộc sống của bạn sẽ trở nên thoải mái hơn.

**Theo tôi, *ikigai* là điều bạn sẵn sàng làm dù không ai yêu cầu.
Bạn làm đơn giản vì bạn muốn vậy.**

***Ikigai* của cô có thay đổi theo thời gian không?**

Ikigai của tôi không thay đổi bởi nó nằm ở cốt lõi của cuộc sống. Tôi nghĩ nó sẽ không bao giờ thay đổi. *aeru* là một cách tôi theo đuổi *ikigai*, nhưng tôi cũng theo đuổi nó cả trong cuộc sống thường ngày. Tôi chỉ mua những thứ mình cho là đẹp, và cố gắng giữ nhà cửa sạch sẽ, vì một món đồ dầu đẹp đến đâu mà được đặt trong một căn phòng bừa bộn thì cũng chỉ là lãng phí. Mục tiêu cá nhân của tôi là sống trong một thế giới đẹp, và *aeru* là một cách để biến ước mơ đó thành hiện thực. Do đó, tôi đang sống theo *ikigai* của mình trong từng khoảnh khắc của cuộc đời. Có *ikigai* là tâm điểm, các hành động của tôi luôn nhất quán với nó. Không phải lúc nào tôi cũng làm được điều này một cách hoàn hảo, vì tôi cũng chỉ là con người bình thường, nhưng tôi sẽ vui vẻ nếu thực hiện được khoảng 80%. Bên cạnh đó, sự không hoàn hảo cũng có thể là một nét đẹp.

***Ikigai* có giúp ích cho cô trong lúc khó khăn không?**

Giai đoạn khó khăn là những lúc chúng ta có thể mất phương hướng và đưa ra những quyết định sai lầm. Nhưng nếu sở hữu một tôn chỉ - mà trong trường hợp này là *ikigai* - bạn sẽ có khả năng đưa ra những lựa chọn đúng đắn. Nếu có những quyết định đi ngược lại *ikigai*, bạn sẽ đánh mất nó và nhận lấy hậu quả rất đáng thất vọng. Chúng ta tìm thấy *ikigai* bằng cách trung thực với cảm xúc của mình và lấy điều đó làm kim chỉ nam trong cuộc sống. Khi sống đúng với

ikigai ngay cả trong giai đoạn khó khăn, bạn sẽ có thể đưa ra những quyết định đúng đắn hơn và thu về những kết quả tích cực.

Cô đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Khoảng sáu tháng trở lại đây tôi mới biết tóm tắt *ikigai* của mình trong vài từ đơn giản: được sống trong một thế giới đẹp. Mọi việc tôi từng làm luôn liên quan đến điều này, nhưng tôi đã sử dụng những cụm từ khác nhau để mô tả nó. Tôi tin rằng cách duy nhất để tìm thấy *ikigai* là liên tục đối thoại với bản thân. Tôi không bao giờ ngừng đặt câu hỏi cho mình, chẳng hạn như vì sao mình thích thứ này, hay tại sao việc này khiến mình dễ chịu hơn những việc khác. *Ikigai* không phải là thứ có được do rèn luyện, mà là thứ bạn phải đi tìm. Bạn có thể tìm thấy *ikigai* vì bạn có khả năng cảm nhận. Tôi nghĩ điểm mấu chốt là chúng ta phải để ý đến cảm xúc và tự hỏi tại sao mình cảm thấy như vậy. Nếu duy trì việc này, ta sẽ tìm thấy lý do của mình, và chúng sẽ dẫn ta đến với *ikigai*.

Tôi tin rằng cách duy nhất để tìm thấy *ikigai* là liên tục đối thoại với bản thân.

***Ikigai* có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của cô?**

Ikigai là một phần trong cuộc sống thường ngày của tôi, bao gồm cả công việc tại *aeru*, nơi chúng tôi khao khát tạo ra một thế giới đẹp hơn. Nhật Bản có rất nhiều công ty với lịch sử trăm năm. Lý do của sự trường tồn này bắt nguồn từ tư duy “*sanpou yoshi*” (tạm dịch: *đôi bên cùng có lợi*) được truyền qua các thế hệ. Từ thời Edo, các thương nhân Nhật Bản đã tin là mọi người - người bán, người mua và xã hội - đều có thể cùng hưởng lợi. Chúng tôi ra những quyết định kinh doanh dựa trên *sanpou yoshi* bởi chúng tôi tin đây là cách để

tạo ra một thế giới đẹp. Tất cả quyết định của tôi trong cuộc sống, bao gồm cả những quyết định ở *aeru*, đều nhất quán với *ikigai* của tôi.

2. Ryuichiro Takeshita

Tổng biên tập của trang tin HuffPost Nhật Bản

Sau khi tốt nghiệp Đại học Keio ở Nhật Bản, Ryuichiro Takeshita trở thành nhà báo làm việc tại tòa soạn Asahi Shimbun. Sau một năm làm học giả thỉnh giảng ở Đại học Stanford, anh phụ trách phát triển kinh doanh công nghệ tại Asahi Shimbun. Anh trở thành tổng biên tập của HuffPost Nhật Bản vào tháng Năm năm 2016.

***Ikigai* của anh là gì?**

Ikigai của tôi là kết nối các thế giới khác nhau. Trong vai trò tổng biên tập của HuffPost Nhật Bản, tôi theo đuổi *ikigai* bằng cách hợp nhất phương tiện truyền thông truyền thống và phương tiện truyền thông kỹ thuật số. Công việc của tôi cũng liên quan đến việc kết nối các nền văn hóa khác nhau, cũng như kết nối giá trị của thế hệ già và thế hệ trẻ. Tôi không chỉ theo đuổi điều này trong công việc mà còn cả trong cuộc sống cá nhân, chẳng hạn như tôi đọc sách để hiểu các giá trị khác nhau và gặp gỡ những con người thuộc nhiều độ tuổi để tìm cách thu hẹp khoảng cách giữa họ.

***Ikigai* đem lại cho anh và cuộc sống của anh điều gì?**

Tôi nghĩ *ikigai* không có mối tương quan với tiền lương hay thù lao. *Ikigai* thúc đẩy bạn từ bên trong và là việc bạn làm vì niềm vui. Mọi hành động của tôi trong đời sống thường nhật đều kết nối với *ikigai*. Ví dụ, gần đây tôi có dạy một số học sinh trung học cách viết và biên tập truyện. Tôi đã dành tổng cộng khoảng hai mươi giờ cho dự án này. Thoạt nhìn thì đây có vẻ không phải một cách sử dụng

thời gian hiệu quả, vì tôi không được trả lương và nó cũng không làm tăng lượng truy cập cho website của tôi, nhưng tôi tìm được *ikigai* trong đó. Tất cả những học sinh này đều đã bỏ học hoặc bị bắt nạt, và tôi cảm thấy cần phải sử dụng kiến thức và kỹ năng của mình để dạy chúng cách thể hiện bản thân. Bằng cách này, chúng sẽ biết kết nối với xã hội, và đó chính là *ikigai* của tôi. Khi chúng ta theo đuổi *ikigai* nằm ngoài công việc được trả lương của mình, về dài hạn nó sẽ ảnh hưởng đến công việc đó. Cuối cùng tôi đã viết một bài về trải nghiệm dạy học của mình.

***Ikigai* của anh có thay đổi theo thời gian không?**

Ikigai của tôi không thay đổi theo thời gian, nhưng khi trưởng thành hơn, tôi biết định hình và diễn tả nó rõ ràng hơn. Tuy nhiên, về cơ bản, *ikigai* của tôi vẫn không thay đổi.

Anh đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Hồi khoảng chín hay mười tuổi, tôi sinh sống ở Mỹ. Cứ mỗi mùa hè tôi lại quay về Nhật học để không quên mất văn hóa và ngôn ngữ của quê hương. Có lần tôi đã quyết định quay một video về cuộc sống học đường tại Mỹ bằng cách nhờ bạn bè phát biểu trước máy quay. Tôi cũng thực hiện một video tương tự tại ngôi trường ở Nhật và khoe nó với bạn bè ở cả hai nước. Kết quả là bạn bè ở Nhật và ở Mỹ của tôi đã trở thành bạn qua thư của nhau, và điều đó khiến tôi rất vui. Đây không phải một bài tập về nhà hay một thứ được chấm điểm, nhưng tôi vẫn cảm thấy vui khi kết nối hai nền văn hóa. Chính việc nhớ về thời thơ ấu đã giúp tôi nhận ra đây là *ikigai* của mình và tiếp tục theo đuổi nó cho đến hôm nay. Thay vì xem xét từ lúc bắt đầu sự nghiệp, bạn hãy ngẫm lại khoảng thời gian từ trước đó, rất có thể bạn sẽ tìm thấy các “manh mối” về *ikigai* của mình.

***Ikigai* có giúp ích cho anh trong lúc khó khăn không?**

Có. Hiểu rõ *ikigai* của mình đã giúp tôi đưa ra được những quyết định mà nếu không có *ikigai* thì sẽ rất khó khăn. Chẳng hạn như quyết định nghỉ việc ở Asahi Shimbun (một tòa soạn lớn) để chuyển sang trang tin HuffPost Nhật Bản vào tháng Năm năm 2016. Tại một tòa soạn uy tín như Asahi, người ta có xu hướng làm việc và gắn bó cho đến khi nghỉ hưu. Nhưng khi biết *ikigai* của bản thân và tập trung vào nó, bạn sẽ nhận ra mình có thể theo đuổi nó không chỉ ở một công ty nhất định mà có thể ở bất kỳ đâu. *Ikigai* giúp bạn can đảm đưa ra những quyết định mang tính thay đổi cuộc đời bởi vì bạn biết điều gì quan trọng với mình. So với công việc cũ, bây giờ tôi được tự do hơn trong việc theo đuổi *ikigai* của mình, đó là kết nối các thế giới khác nhau.

Hiểu rõ *ikigai* của mình đã giúp tôi đưa ra được những quyết định mà nếu không có *ikigai* thì sẽ rất khó khăn.

***Ikigai* có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của anh?**

Bí quyết của tôi là kết hợp chặt chẽ *ikigai* vào công việc càng nhiều càng tốt, như việc dạy các học sinh trung học chẳng hạn. Bằng cách này, sự khác biệt giữa công việc và cuộc sống riêng sẽ thu hẹp và bạn không cần phải cố dành thời gian cho các hoạt động ngoài công việc nữa, bởi vì chúng đều liên quan đến nhau theo cách này hay cách khác.

Theo anh, người khác có thể tìm thấy *ikigai* bằng cách nào?

Nếu không thể tìm thấy *ikigai*, có lẽ bạn không nên cố tìm kiếm nữa. Tôi nghĩ *ikigai* là thứ mà ta tình cờ bắt gặp. Ta “va” vào nó và không thể không nhận ra nó. *Ikigai* là điều thuộc về nội tâm và bạn sẽ theo đuổi nó kể cả khi cả thế giới đều không thể hiểu nổi điều đó. *Ikigai* xuất phát từ bên trong chúng ta.

3. Haruka Mera

Nhà sáng lập Readyfor, trang web gây quỹ cộng đồng tại Nhật Bản

Sau khi tốt nghiệp Đại học Keio, Haruka Mera theo học Đại học Harvard. Vào tháng Ba năm 2011, khi trở về Nhật Bản, cô sáng lập trang web gây quỹ cộng đồng đầu tiên ở Nhật Bản mang tên Readyfor. Khi đó cô hai mươi ba tuổi. Cũng trong năm này, cô được xướng tên là một Global Shaper ⁽³⁾ của Diễn đàn Kinh tế Thế giới và là người Nhật trẻ tuổi nhất từng tham dự Cuộc họp thường niên của Diễn đàn này.

⁽³⁾ *Cộng đồng Global Shapers: một tổ chức thuộc Diễn đàn Kinh tế Thế giới, nơi hội tụ những gương tiêu biểu trong độ tuổi 20-30 đã và đang có những đóng góp thiết thực cho xã hội, có tố chất lãnh đạo và nhiệt huyết xây dựng xã hội tốt đẹp hơn.*

Ikigai của cô là gì?

Ikigai của tôi là giúp đỡ người khác đạt được mục tiêu của họ. Đối với tôi, *ikigai* là nhiệm vụ và trách nhiệm với xã hội, một việc mà tôi cảm thấy mình phải làm và phải hành động vì nó. Nó giúp tôi cảm thấy được sống và nó quyết định mọi hành động của tôi. Tôi đã sáng lập một trang web gây quỹ cộng đồng mang tên Readyfor khi hai mươi ba tuổi và tôi tìm thấy đam mê trong việc giúp đỡ những người khác biến ước mơ của họ thành hiện thực. Sứ mệnh này đã trở

thành trọng tâm trong cuộc sống của tôi, và những thứ khác, bao gồm cả đời sống xã hội, đều kết nối trực tiếp hoặc gián tiếp với sứ mệnh này.

***Ikigai* đem lại cho cô và cuộc sống của cô điều gì?**

Ý chí sống và lẽ sống.

***Ikigai* của cô có thay đổi theo thời gian không?**

Ikigai của tôi không thay đổi kể từ khi sáng lập Readyfor. Có chăng là nó trở nên mạnh mẽ và rõ rệt hơn mà thôi.

***Ikigai* có giúp ích cho cô trong lúc khó khăn không?**

Ikigai là kim chỉ nam trong mọi quyết định của tôi. Cuộc sống có những khó khăn hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi, nhưng đối với những khó khăn có thể kiểm soát được, việc biết về *ikigai* giúp tôi định rõ hành động và đón nhận những thử thách mới. Trước đây tôi cũng từng suy ngẫm về *ikigai*, nhưng tôi chỉ thật sự trăn trở về nó vào năm ngoái, lúc tôi bị chẩn đoán có khối u ác tính ở tuổi ba mươi. Trước đó, tôi chưa từng suy nghĩ nghiêm túc về sự sống và cái chết bởi quá bận rộn theo đuổi sứ mệnh của mình. Khoảng thời gian dừng lại và ngẫm nghĩ một lần nữa khẳng định với tôi rằng *ikigai* liên quan mật thiết đến ý chí sống và những giá trị trong cuộc sống của tôi.

Cô đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Nhìn lại thời điểm sáng lập Readyfor, tôi nhận ra mình chưa từng muốn điều hành một công ty hay có ý định biến công việc trở thành *ikigai*. Mọi chuyện chỉ đơn giản bắt đầu khi tôi cảm nhận được *yarigai* (giá trị của hành động) trong việc giúp đỡ người khác đạt được mục tiêu, và khi tôi tìm ra công cụ để thực hiện điều đó - đó là hoạt động gây quỹ cộng đồng. Vậy là tôi khám phá ra *ikigai* khi chọn một điều

kích thích bản thân và bắt đầu hành động vì nó. Tôi đã dành hết thời gian để xây dựng Readyfor và mọi việc tôi làm đều là vì Readyfor. Tôi tin rằng thứ mà bạn không ngừng theo đuổi và gặt hái được kết quả sẽ trở thành *ikigai* của bạn. Nếu công việc bạn đang làm đáp ứng một nhu cầu nào đó trong xã hội, việc đó sẽ bền vững và trở thành vai trò của bạn trong xã hội, đồng thời cũng là *ikigai* của bạn.

Ikigai có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của cô?

Với tôi, mọi thứ trong cuộc sống là một hệ sinh thái bao quanh sứ mệnh của tôi dành cho Readyfor. Bởi vậy, giữa công việc và cuộc sống riêng của tôi không có sự phân biệt rõ ràng. Chúng ta có nhiều cách để hoàn thành sứ mệnh, vì thế tôi thật sự muốn dành thời gian cho các hoạt động khác nhau. Hoạt động đó có thể đơn giản chỉ là đọc sách về cách quản lý. Thử thách tiếp theo của tôi là quản lý thời gian hiệu quả hơn và quan tâm đến sức khỏe của mình hơn. Tôi nghĩ việc có một giá trị cốt lõi, hoặc *ikigai*, sẽ giúp điều này khả thi.

4. Midori Sakano

Giám đốc sáng tạo của công ty sản xuất nước hoa Skylar

Midori Sakano học trung học và đại học tại Canada và Mỹ với tư cách là học sinh trao đổi. Sau khi tốt nghiệp Thạc sĩ Nghệ thuật chuyên ngành Thiết kế đồ họa tại Đại học Marshall, cô làm chuyên viên thiết kế tại một số công ty. Năm 2012, cô gia nhập The Honest Company từ giai đoạn mới thành lập và đóng góp vào sự phát triển của công ty này. Mới đây, cô nhận chức Giám đốc sáng tạo tại Skylar, một công ty chuyên về nước hoa tự nhiên. Midori đã có một cô con gái mười ba tháng tuổi tên là Māra.

Ikigai của chị là gì?

Từ khi Māra chào đời, bé đã trở thành *ikigai* của tôi. Nhưng trước đó (và cả hiện tại), *ikigai* của đời tôi là đặt ra mục tiêu cho bản thân và hoàn thành nó. Chẳng hạn như gần đây tôi đã nghỉ việc tại một công ty mà mình gắn bó suốt gần sáu năm để nhận vai trò mới, đó là giám đốc sáng tạo tại Skylar. Tôi cảm thấy mình đã sẵn sàng bước lên nấc thang kế tiếp, thế nên tôi tìm kiếm cơ hội để thực hiện điều này. Cho dù có làm được hay không, việc đặt ra mục tiêu vẫn giúp tôi cải thiện bản thân. Thiếu *ikigai*, tôi sẽ không có động lực hay đam mê. Nhờ *ikigai*, tôi cảm thấy được sống và hạnh phúc khi được sống.

***Ikigai* đem lại cho chị và cuộc sống của chị điều gì?**

Con gái là niềm vui lớn của tôi - một niềm hạnh phúc mà tôi từng nghĩ là không thể tìm được trên đời. Còn *ikigai* của tôi, tức là việc đặt ra và hoàn thành mục tiêu, lại đem đến cho tôi một kiểu niềm vui khác. Tôi nghĩ một phần sự phấn khích nằm ở việc cảm thấy bản thân liên tục phát triển, cũng như khám phá những điều mới mẻ về chính mình. Quá trình thử thách bản thân tiến bộ đôi khi đòi hỏi bạn phải thay đổi quan điểm của mình. Trong vai trò một nhà thiết kế, tôi thường xuyên làm điều này cả trong công việc. Nếu cách này không hiệu quả, hãy thử cách khác, và rồi chúng ta sẽ tìm thấy những điều mới mẻ.

Chị đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Tôi từng có một khoảng thời gian không muốn làm gì cả và chỉ muốn ngủ. Nhưng tôi nhận ra cách sử dụng thời gian (để không làm gì) đó sẽ chỉ khiến tôi thêm căng thẳng. Giai đoạn không có *ikigai* đã giúp tôi hiểu được tầm quan trọng của việc có một mục tiêu để phấn đấu. Tôi cảm nhận được *ikigai* khi sáng tạo một thứ gì đó và thành quả của tôi được người khác trân trọng. Người Nhật có câu “*Suki*

koso mono no jouzu nare”, nghĩa là tình yêu của bạn dành cho một việc nào đó sẽ quyết định mức độ tinh thông của bạn đối với việc đó. Để tìm được *ikigai*, hãy tìm việc bạn thích làm bằng cách chú ý đến cảm xúc của bản thân. Hãy tự hỏi “Tôi cảm thấy hào hứng và phấn khích nhất khi nào?”.

***Ikigai* của chị có thay đổi theo thời gian không?**

Sự ra đời của con gái tôi rõ ràng là một thay đổi lớn. Nhưng *ikigai* của tôi - việc đặt ra và hoàn thành mục tiêu - thì luôn không đổi vì nó có thể phát triển cùng với tôi. Từ khi sinh con, tôi cảm thấy mình cần nỗ lực theo đuổi *ikigai* này hơn, không chỉ vì bản thân mà còn vì con nữa. Sau khi có con, cuộc sống của bạn sẽ tự động giảm đi tính linh hoạt. Tôi luôn ghi nhớ điều này, và thử thách kế tiếp tôi đặt ra cho mình là tiếp tục theo đuổi cả hai *ikigai*.

***Ikigai* có giúp ích cho chị trong lúc khó khăn không?**

Việc tìm thấy *ikigai* giúp tôi vượt qua những giai đoạn khó khăn và thiếu động lực trong cuộc sống. *Ikigai* không phải thứ bạn tìm thấy trong một sớm một chiều, mà quan trọng là phải hành động. Dù muốn nằm ườn trên giường cả ngày, nhưng tôi vẫn ra ngoài và gặp gỡ mọi người để lấy cảm hứng. Đây là một việc mà tôi cố gắng làm thường xuyên. Ngoài ra tôi còn ghé thăm những địa điểm có chút mới lạ. Tôi nạp năng lượng sáng tạo cho mình bằng cách này. Hãy làm bất cứ việc gì truyền cảm hứng cho bạn, bất kỳ hành động nào cũng tốt hơn là không làm gì.

***Ikigai* không phải thứ bạn tìm thấy trong một sớm một chiều,
mà quan trọng là phải hành động.**

***Ikigai* có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của chị?**

Khi tôi mới có con, việc dành thời gian cho bất kỳ thứ gì khác cũng là một thử thách. Tôi đã cố gắng không gánh vác một mình mà nhờ đến sự hỗ trợ của chồng. Tôi cũng lên trước các kế hoạch để chắc chắn thực hiện được những điều mình muốn làm. Việc tăng sự tập trung để xử lý mọi việc trong thời gian ngắn hơn cũng rất quan trọng. Tất cả những gì bạn có thể làm là tận dụng mọi khoảng thời gian mình có.

5. Yuko Kaifu

Chủ tịch Japan House, Los Angeles

Sau khi làm việc trong Bộ Ngoại giao Nhật Bản, Yuko Kaifu được chuyển sang Tổng Lãnh sự quán Nhật Bản tại Los Angeles vào năm 2001. Bà từng giữ chức Phó chủ tịch Quan hệ công chúng cấp cao tại Ngân hàng Union, đồng thời từng là Phó chủ tịch của Bảo tàng Quốc gia Mỹ-Nhật. Hiện tại, bà đang là Chủ tịch Japan House - trung tâm triển lãm văn hóa và nghệ thuật Nhật Bản - tại Los Angeles.

***Ikigai* của bà là gì?**

Sau khi suy ngẫm nhiều về vấn đề này, tôi sẽ nói rằng công việc chính là *ikigai* của mình. Tôi không đơn giản nói đến phương tiện tài chính, mà nói đến cảm giác hài lòng và thỏa mãn thu được trong quá trình làm việc. Khi là Phó chủ tịch tại Bảo tàng Quốc gia Mỹ-Nhật, tôi cảm nhận được *ikigai* trong việc thu hẹp khoảng cách giữa người Mỹ gốc Nhật và nước Nhật. Hiện tại, trong vai trò Chủ tịch của Japan House tại Los Angeles, một dự án của Bộ Ngoại giao Nhật Bản với mục đích nâng cao hiểu biết và nhận thức sâu sắc về Nhật Bản cho

cộng đồng quốc tế, tôi cảm thấy vui khi ngày càng có nhiều người quan tâm tìm hiểu nước Nhật.

Công việc không phải thứ duy nhất mang lại cảm giác mãn nguyện. Tôi thường được mời tham gia các sự kiện dành cho cộng đồng người Nhật và người Mỹ gốc Nhật. Đôi khi những sự kiện này liên quan trực tiếp đến công việc của tôi, nhưng đôi khi thì không. Tôi không thể rút bớt thời gian làm việc để đi dự những sự kiện này, nhưng nếu chúng diễn ra vào cuối tuần hoặc buổi tối thì tôi luôn cố gắng tham gia, cho dù phải hy sinh một buổi tối thư giãn ở nhà. Khi nhìn thấy gương mặt vui vẻ của những người ở đó, tôi có cảm giác được tưởng thưởng. Xuyên suốt sự nghiệp của mình, tôi nghĩ động lực thúc đẩy tôi là cảm giác mình đang đóng góp cho mọi người và xã hội. Cho dù có mệt mỏi đến mức nào thì cảm giác này luôn giúp tôi tiến lên.

***Ikigai* đem lại cho bà và cuộc sống của bà điều gì?**

Ikigai mang lại cho tôi sinh khí để tiến về phía trước. Thậm chí vào những thời kỳ tôi cực kỳ bận rộn, thường xuyên làm việc đến tận khuya và không có ngày nghỉ, *ikigai* cho tôi năng lượng để hoàn thành công việc. Mọi nỗ lực đều là xứng đáng bởi tôi biết mình đang sống đúng với niềm tin của mình và tạo ra sự khác biệt.

***Ikigai* mang lại cho tôi sinh khí để tiến về phía trước.**

Bà đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Tôi nghĩ không có thời điểm cụ thể nào cả, mà trong suốt sự nghiệp của mình, mỗi lần thực hiện những bước thay đổi lớn về nghề

ngiệp, tôi lại tái khám phá *ikigai*. Không phải lúc nào chúng ta cũng tìm được *ikigai* ngay lập tức, mà trong mỗi công việc, ta sẽ mất một khoảng thời gian mới tìm ra nó. Ngẫm lại những gì mình đã làm và những đóng góp nhỏ mình có thể tạo ra, bạn sẽ khám phá được *ikigai*. *Ikigai* là điều bạn tìm thấy thông qua trải nghiệm.

Tôi không nghĩ người ta sẽ liên tục tự hỏi *ikigai* của mình là gì. Nhưng khi sống một cách trọn vẹn và làm việc chăm chỉ, bạn sẽ có những trải nghiệm mang lại cảm xúc mãnh liệt hoặc cảm giác vui sướng. Tôi nghĩ chúng rất giống với cảm xúc về *ikigai*. Nếu có điều gì mang lại cho bạn những cảm xúc mạnh như vậy, thì đó có thể chính là điều sẽ đem đến cảm giác thỏa mãn, cảm giác của *ikigai*.

***Ikigai* của bà có thay đổi theo thời gian không?**

Nền tảng *ikigai* của tôi không thay đổi. *Ikigai* của tôi bao gồm những điều nhỏ bé như được thấy người khác vui vẻ. Về cơ bản, tất cả công việc của tôi đều liên quan đến kết nối những thứ khác nhau. Nó có thể là kết nối suy nghĩ của mọi người hay kết nối hai nền văn hóa khác nhau. Tạo ra sự kết nối là điều cốt lõi trong mọi công việc của tôi.

***Ikigai* có giúp ích cho bà trong lúc khó khăn không?**

Dự án Japan House là một sáng kiến rất mới. Chính phủ Nhật Bản chưa từng thực hiện bất kỳ ý tưởng nào tương tự, và các tổ chức khác cũng vậy. Điều này có nghĩa là chúng tôi phải đối mặt với những thử thách mới và khó lường mỗi ngày. Nhưng *ikigai* và cảm giác mình có ích với người khác đã giúp tôi có những bước tiến trên hành trình này.

***Ikigai* có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của bà?**

Với tôi, *ikigai* chính là công việc. Nhưng điều đó không có nghĩa là làm việc nhiều hơn thì tôi sẽ hạnh phúc hơn. Tôi nghĩ việc lùi một bước rất quan trọng. Chẳng hạn như hàng tuần tôi đều tập yoga và thỉnh thoảng đi du lịch qua đêm tại một thắng cảnh nào đó. Việc chủ động rời xa công việc giúp tôi nạp lại năng lượng và truyền cảm hứng để theo đuổi *ikigai*.

6. Dai Tamesue

Cựu vận động viên điền kinh, hiện đang là chủ tịch của Deportare Partners, doanh nghiệp chuyên về các dự án kết nối thể thao với công nghệ

Dai Tamesue, người Nhật đầu tiên giành huy chương tại Giải vô địch chạy nước rút thế giới, là người đang nắm giữ kỷ lục chạy vượt rào bốn trăm mét của Nhật Bản (tính đến thời điểm viết quyển sách này). Hiện tại anh là Chủ tịch của Deportare Partners, chuyên thực hiện các dự án kết nối thể thao và công nghệ. Anh cũng là tác giả của một số quyển sách về các chủ đề như triết lý điền kinh và quyết định bỏ cuộc một cách có ý thức.

***Ikigai* của anh là gì?**

Tôi hạnh phúc nhất khi hiểu biết sâu về một điều gì đó, khi giúp người khác củng cố kiến thức hay quan điểm, và khi tìm thấy một khía cạnh mới của bản thân. Tôi tin rằng cách duy nhất để làm được điều này là gặp gỡ và tương tác với nhiều người. Tôi cũng thường xuyên đọc sách và dành thời gian để suy ngẫm về các cuộc gặp gỡ.

Ví dụ, trong ba năm sống ở San Diego, tôi kết thân với một cặp đôi đồng tính nam. Hồi đó, tình yêu đồng tính công khai là điều tương đối hiếm ở Nhật, và đây là những người bạn đồng tính đầu tiên của tôi. Khi quen biết họ, thế giới của tôi đột nhiên rộng lớn hơn. Nó khiến

tôi thấy thế giới trước đây mình sống quá nhỏ bé. Tôi đã rất vui khi nhận ra điều này.

Cậu con trai ba tuổi cũng là một nguồn cảm hứng tuyệt vời đối với tôi. Tôi vẫn nhớ hồi thằng bé mới bắt đầu hiểu khái niệm lớn nhỏ. Khi nhìn các phép so sánh của thằng bé, tôi nhận ra nó chỉ so sánh những thứ cùng loại hoặc những thứ nó cho là cùng loại với nhau. Chẳng hạn, thằng bé sẽ so sánh kích thước của cha và mẹ, chứ không phải giữa cha và một ngọn núi. Bên cạnh những phân loại quá rõ ràng (giữa con người và thiên nhiên) giống như con trai tôi đã làm, có lẽ trong đầu tôi cũng đang có những phân loại riêng, khiến tôi không thể có cái nhìn đa chiều về các vấn đề. Việc nhận ra điều này đã giúp tôi mở rộng tầm mắt.

Ikigai của tôi là tiếp tục thay đổi nhận thức của mọi người, bao gồm cả chính mình. Đó là cách tôi tạo ra tác động và ảnh hưởng đến người khác, và tôi sẽ rất hạnh phúc nếu có thể làm điều đó suốt đời.

***Ikigai* đem lại cho anh và cuộc sống của anh điều gì?**

Rất nhiều vận động viên có chung động lực lớn là để lại một dấu ấn, hoặc di sản, chẳng hạn như xác lập một kỷ lục mới hay đơn giản được mọi người nhớ đến. Với tôi, điều đó không quá quan trọng. Tôi nghĩ *ikigai* sẽ giúp tôi không bao giờ buồn chán cho đến tận cuối đời. Có lẽ đó chính là hạnh phúc. Ta theo đuổi *ikigai* và đến một ngày nào đó, ta cứ thế mà thanh thản nhắm mắt xuôi tay. Ta sống mỗi ngày một cách trọn vẹn, lên giường ngủ khi cạn năng lượng vào cuối ngày, chìm vào giấc ngủ rồi sau đó thức dậy đón một ngày mới. *Ikigai* giúp tôi cảm thấy được sống và khiến cuộc sống có ý nghĩa.

Tôi nghĩ *ikigai* sẽ giúp tôi không bao giờ buồn chán cho đến tận cuối đời.

Anh đã khám phá ra *ikigai* của mình như thế nào?

Tôi khám phá ra *ikigai* vào thời điểm quyết định từ giã sự nghiệp vận động viên chuyên nghiệp. Nhưng khác với những người nghỉ hưu bình thường, tôi vẫn còn trẻ và phải suy nghĩ về hướng đi tiếp theo. Lúc này, bạn thật sự phải tự vấn về những việc mình đã và đang làm, bởi chuyện gì rồi cũng kết thúc.

Ở thời điểm đó, rất nhiều lần tôi đã tự hỏi vì sao mình lại trở thành vận động viên. Có phải vì danh tiếng? Hay vì tiền? Và tôi tìm được hai yếu tố giúp tôi phấn chấn. Thứ nhất là sự thay đổi không ngừng của bản thân khi chạy điền kinh: mỗi ngày tôi lại là một con người khác với hôm qua. Thứ hai là được thấy màn thi đấu của mình có tác động đến người khác. Tôi nhận ra trong sự nghiệp vận động viên, điều tôi muốn làm chính là thay đổi hoặc nâng cao hiểu biết, nhận thức của người khác, và có lẽ tôi sẽ làm một nghề tương tự trong chặng đường tiếp theo. Tôi còn tự hỏi liệu mình có muốn làm vậy dù đã có đủ tiền để sống hạnh phúc suốt đời hay không. Và câu trả lời là “có”, tôi vẫn muốn tiếp tục.

Khi nhìn lại cuộc đời mình, có lẽ khoảnh khắc đáng nhớ nhất chính là những lúc cảm xúc dâng trào. Ai cũng có thể nhớ lại ít nhất vài khoảnh khắc như vậy trong đời. Steve Jobs có một câu nói nổi tiếng, “Bạn không thể nối các điểm nếu nhìn về phía trước; bạn chỉ có thể nối chúng khi nhìn lại đằng sau”. Tôi nghĩ điều này đúng với tầm nhìn hay phương hướng của cuộc đời, nhưng đích đến của

ikigai lại là cảm giác hài lòng trong cuộc sống thường nhật. Thế nên hãy tự hỏi khoảnh khắc nào khiến bạn thật sự cảm thấy hạnh phúc hoặc mãn nguyện. Hãy nhìn lại cuộc đời để tìm và kết nối những gợi ý, rất có thể điều đó sẽ giúp bạn biết *ikigai* của mình là gì.

Hãy tự hỏi khoảnh khắc nào khiến bạn thật sự cảm thấy hạnh phúc hoặc mãn nguyện.

***Ikigai* của anh có thay đổi theo thời gian không?**

Hồi còn trẻ, tôi thích nhận được sự công nhận từ mọi người. Mỗi ngày tôi đều hăng hái tập luyện, và đôi lúc nỗ lực được đền đáp, đôi lúc không. Nhưng vào giai đoạn nghỉ hưu ở tuổi ba mươi tư, tôi bị chấn thương và ngày càng khó đạt được các mục tiêu điền kinh của mình hơn. Đó chính là lúc quan điểm của tôi thay đổi - thay vì chỉ tập trung vào các mục tiêu, tôi chú ý đến những thay đổi nhỏ hơn mà mình tạo ra mỗi ngày. Có lẽ với tôi, nền tảng cơ bản của hạnh phúc không hề thay đổi.

***Ikigai* có giúp ích cho anh trong lúc khó khăn không?**

Đối với vận động viên, cơ hội để nỗ lực được đền đáp đến mỗi năm một lần, hoặc mỗi năm bốn lần, tại các cuộc thi. Nếu bạn đang còn trẻ và tiến bộ mỗi ngày thì không sao, nhưng sẽ đến lúc bạn chạm đến giới hạn trần và cảm thấy bế tắc. Với tôi, giai đoạn này đến vào năm tôi hai mươi lăm hay hai mươi sáu tuổi. Như đã nói, đây là lúc tôi bắt đầu chú tâm đến những thay đổi thường nhật và những thành quả nho nhỏ thay vì mục tiêu lớn. Nếu bạn không làm được điều này, giai đoạn tuột dốc sẽ khó vượt qua hơn nhiều. Khi bạn

không thể trèo cao hơn bằng cách nhìn lên đỉnh núi, hãy nhìn xuống con đường đang đi và bước từng bước một; giai đoạn khó khăn rồi sẽ kết thúc. Tôi không biết điều này có được gọi là *ikigai* không, nhưng với tôi, việc chú ý đến những cảm xúc hàng ngày hữu hiệu hơn việc dò ngược từ cái đích mà bạn nhắm đến.

***Ikigai* có vị trí như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của anh?**

Khi có *ikigai* nằm ngoài công việc, bạn sẽ thấy một đặc điểm của nó là giúp bạn nhìn về phía trước; đó là thứ khiến bạn hào hứng trông chờ ngày mai. Khi ngẫm lại và tự hỏi điều gì khiến mình hào hứng nhất, tôi nghĩ chúng ta đã dành quá nhiều thời gian cho những việc không mang lại hạnh phúc. Vì vậy với tôi, điều quan trọng là xác định việc gì làm bạn vui vẻ nhất và “chốt” nó vào thời gian biểu. Trong công việc, tôi không phạm vào khoảng thời gian này. Do quỹ thời gian cho những việc còn lại bị thu hẹp nên tôi khá bận rộn, nhưng khoảng thời gian riêng này giúp tôi có thể gặp gỡ những con người mới hoặc suy ngẫm đủ thứ trên đời. Đừng coi việc này là dành thời gian cho *ikigai*, mà hãy cứ ưu tiên cho nó. Theo đuổi *ikigai* nên là ưu tiên số một, vì *ikigai* là dưỡng chất cho cuộc sống.

Chương 6 *Ikigai* là hành động theo đuổi hạnh phúc

Sau cùng, mục đích của *ikigai* là để hiểu chính mình. Như tôi đã viết trong phần đầu quyển sách, *ikigai* thể hiện những giá trị của bạn trong cuộc sống, điều bạn quan tâm nhất và điều bạn ưu tiên. Tìm kiếm *ikigai* không hề dễ dàng, nhưng nếu không biết *ikigai* của mình là gì, bạn không thể sống theo nó - vì vậy dành thời gian và công sức tìm kiếm *ikigai* là một việc hoàn toàn xứng đáng.

Tôi cảm nhận được *ikigai* khi...

Trong tiếng Nhật, từ *ikigai* chủ yếu được sử dụng theo hai cách. Cách đầu tiên là chỉ đối tượng mang lại *ikigai*, còn cách thứ hai nhấn mạnh *ikigai* như một trạng thái cảm xúc. Trong một câu, chúng có thể được diễn đạt như sau:

“Tôi tìm thấy *ikigai* trong...”

và

“Tôi cảm nhận được *ikigai* khi...”

Với tôi, tôi tìm thấy *ikigai* trong việc viết lách và cảm nhận được *ikigai* khi tạo ra những ảnh hưởng tích cực đối với người khác thông qua các bài viết. Vì tạo ra ảnh hưởng tích cực là một trong những giá trị của tôi, nên ngoài viết lách, tôi cũng yêu thích những hoạt động tạo

ra ảnh hưởng khác, chẳng hạn như dạy học hoặc phát biểu tại các sự kiện đại chúng. Việc viết tiếp hai câu trên giúp tầm nhìn của bạn vượt ra khỏi đối tượng mang đến *ikigai* và thấy được những giá trị phía sau.

Tư duy cởi mở

Người Nhật thường cảm thấy mất phương hướng sau khi kết thúc sự nghiệp và nghỉ hưu. Tôi nghĩ lý do là vì đối với nhiều người, có một khía cạnh nào đó trong công việc đem lại *ikigai* cho họ. Khi không còn phải đặt báo thức trước khi đi ngủ hay chào hỏi đồng nghiệp vào mỗi buổi sáng, rất có thể bạn sẽ cảm thấy mất phương hướng.

Nhưng việc hiểu *ikigai* hay giá trị ẩn đằng sau *ikigai* sẽ giúp bạn tìm ra những cách khác để mang lại niềm vui cho chặng đường đời kế tiếp. Nếu bạn coi lời cảm ơn là động lực, như nhiều người lao động Nhật Bản khác, hãy tìm những hoạt động mà bạn có thể vận dụng kiến thức và kỹ năng của mình để hỗ trợ người khác, chẳng hạn như tham gia các hoạt động tình nguyện. Chúng ta không nhất thiết phải theo đuổi *ikigai* trong một vị trí hay môi trường cụ thể. Đối tượng mang lại *ikigai* cũng có thể thay đổi. Miễn là tâm trí của bạn cởi mở, bạn sẽ tìm được *ikigai* ở nhiều nơi và theo nhiều cách khác nhau.

Xem xét những điều bạn biết

Tìm kiếm *ikigai* giống như đi dạo trong khu phố nhà mình hơn là bước chân vào một cuộc phiêu lưu xa lạ. Bạn không cần phải nhìn quá xa. Quan sát cuộc sống ở hiện tại và quá khứ sẽ gợi ý cho ta biết *ikigai* của mình là gì. Đừng chỉ giới hạn quá trình tìm kiếm từ giai đoạn bắt đầu sự nghiệp, mà hãy nhìn về tận thời thơ ấu. Khi nghĩ lại,

tôi thấy *ikigai* của mình đã xuất hiện từ thời tiểu học. Mặc dù không có thời điểm rõ ràng, nhưng việc viết lách (kể cả những bài tiểu luận mà học sinh thường ngán ngẩm) đã là một nguồn vui không đổi với tôi ngay từ nhỏ.

Những câu hỏi kết nối

Dành cho những ai không biết phải bắt đầu từ đâu, dưới đây là danh sách các câu hỏi bạn có thể tự đặt cho mình để xác định *ikigai*. Vì tìm kiếm *ikigai* chính là nối các đầu mối lại với nhau nên tôi đã liệt kê câu hỏi theo trục thời gian từ quá khứ đến tương lai.

Hãy tự hỏi bản thân:

- Hồi nhỏ, tôi thích điều gì nhất? Sự kiện hay biến cố nào khiến tôi nhớ rõ nhất? Hiện giờ những điều đó có còn ảnh hưởng đến tôi không?

- Trong cuộc sống, những khoảnh khắc đáng nhớ nào có thể khuấy động cảm xúc của tôi?

- Điều gì đem lại hạnh phúc cho cuộc sống thường nhật của tôi?

- Tôi cảm thấy hạnh phúc nhất khi nào?

- Tôi hài lòng nhất khi dành thời gian cho việc gì?

- Điều gì làm tôi mỉm cười mỗi khi nghĩ đến?

- Trải nghiệm nào khơi dậy những cảm xúc mãnh liệt trong tôi?

Tôi cảm thấy xúc động vào lúc nào và bởi điều gì?

- Tôi tò mò về điều gì?

- Điều gì giúp tôi không buồn chán?

- Tôi muốn thay đổi khía cạnh nào trong cuộc sống?

- Điều gì tôi vẫn làm dù không ai yêu cầu?

- Tôi vẫn sẽ theo đuổi điều gì cho dù người khác không hiểu được ý nghĩa của nó?

- Tôi vẫn sẽ làm việc gì cho dù đã có đủ tiền để sống hạnh phúc suốt đời?
- Tôi trông đợi sự kiện gì trong tương lai?
- Tôi mong muốn có sự thay đổi gì trong tương lai? Tôi có thể làm gì với sự thay đổi đó?
- Điều gì khiến tôi muốn được sống để đón ngày mai?

Hãy dành thời gian để trả lời những câu hỏi này. Sau đó, hãy nhìn lại những đáp án mà mình đưa ra. Có thể bạn sẽ nhận thấy một khuôn mẫu - một hoặc nhiều chủ đề sẽ xuất hiện lặp đi lặp lại. Những ký ức lãng đãng về thời thơ ấu sẽ được khoác lên một ý nghĩa hoàn toàn mới khi bạn suy ngẫm về chúng song song với những thứ gây tò mò hoặc khiến bạn phấn khích ở hiện tại.

Về thời gian

Trong quá trình xác định *ikigai*, bạn cũng cần chú ý cách mình sử dụng thời gian. Khi đã quen với cuộc sống bận rộn quá mức, tâm trí chúng ta sẽ rơi vào chế độ “lái tự động”, tức là không nghĩ kỹ trước khi đưa kế hoạch vào thời gian biểu. Điều này khiến chúng ta không biết mình đang sử dụng thời gian như thế nào, hoặc không nhận ra những khuôn mẫu lặp đi lặp lại đang tồn tại trong cuộc sống của mình. Hãy chú tâm khi lập kế hoạch và dành thời gian để xem lại các hoạt động cũ cũng như các kế hoạch trong tương lai. Hãy nhớ rằng *ikigai* thường đi đôi với hành động.

Bạn đã **làm** gì và điều đó khiến bạn **cảm thấy** như thế nào?

Bạn đang **dành thời gian** cho việc gì và bạn **trông mong** vào điều đó nhiều như thế nào?

Khi *ikigai* đến tìm bạn

Khi bạn đã biết *ikigai* đích thực của mình là gì, nó sẽ là kim chỉ nam cho những lựa chọn của bạn, giúp bạn có thể đưa ra những quyết định dứt khoát và chắc chắn hơn. Bên cạnh đó, một khi đã tìm thấy (hoặc đoán ra được) *ikigai* của mình, bất kỳ điều gì kết nối với *ikigai* sẽ tự tìm đến bạn như một phép màu, như thể có một lực bí ẩn nào đó đang khuyến khích bạn theo đuổi nó.

Ví dụ, cho đến nay, hầu hết các bài viết của tôi đều được viết bằng tiếng Nhật, nhưng ý tưởng thường xuyên viết bài bằng tiếng Anh đã xuất hiện nhiều lần suốt con đường sự nghiệp của tôi. Tôi thường nghĩ nếu viết bằng tiếng Anh, tôi sẽ viết về nước Nhật và văn hóa nước Nhật để người khác hiểu hơn về đất nước chúng tôi. Mặc dù tôi không cố tình nghĩ đến nhưng ý tưởng này luôn lớn vồn đầu đó trong tâm trí tôi. Và khi nhận thức được “*ikigai* tiềm năng” này, tôi đã bị cuốn vào những nguồn tài liệu giúp viết ra quyển sách này từ rất lâu trước khi có ý định xuất bản nó.

Có thể bạn không tin, nhưng một số tài liệu tham khảo cho quyển sách này đã nằm sẵn trên kệ sách nhà tôi từ trước khi tôi có ý định viết quyển sách mà bạn đang cầm trên tay. Tôi từng mua chúng vào những dịp ngẫu nhiên trong quá khứ, dù tại thời điểm đó, tôi không hề nghĩ mình sẽ viết một quyển sách về *ikigai* hay chúng sẽ là tài liệu nghiên cứu phù hợp. Nhưng khi đọc lướt những tác phẩm này tại hiệu sách, có cái gì đó đã thôi thúc tôi mua chúng.

Nếu lúc ở hiệu sách, tôi không bị thu hút bởi bìa và tiêu đề của những quyển sách này thì sao? Nếu lúc nhìn thấy những quyển sách đó, tôi cứ phớt lờ sự tò mò đang ngọ nguậy của mình thì sao? Nhưng may mắn là những quyển sách đó đã gây được sự chú ý và tôi đã quyết định mang chúng về nhà.

Tôi nghĩ bài học rút ra là khi bạn thấy một thứ gì đó có chút thú vị thì đừng dễ dàng bỏ qua nó. Khi bỏ qua những điều thú vị nho nhỏ đó, bạn đang bỏ lỡ cơ hội tìm hiểu xem chúng là sở thích thoáng qua hay là điều gì đó sâu xa hơn. Hãy chú ý đến những điều khơi gợi sự quan tâm của bạn và cho chúng cơ hội để phát triển thành một thứ gì đó to lớn hơn.

Hành động của chúng ta

Sau khi trò chuyện về *ikigai* với nhiều người và suy nghĩ nghiêm túc về việc viết sách, tôi tin rằng hạnh phúc là kết quả khi có được *ikigai* hoặc cảm nhận nó. Không có đáp án đúng hay sai cho câu hỏi *ikigai* là gì, nhưng chắc chắn bạn không thể tìm thấy *ikigai* nếu chỉ ngồi một chỗ. Bởi vì *ikigai* là hành động mà chúng ta thực hiện để theo đuổi hạnh phúc.

Lời cảm ơn

Thật thú vị khi thấy đôi khi mọi thứ dường như xảy đến với ta cùng một lúc. Kể từ khi tôi bắt đầu bàn bạc về việc viết quyển sách này với biên tập viên ở Kyle Books, vợ chồng tôi đã có một chuyến đi đến Nhật Bản, chúng tôi đã chuyển nhà, và tôi đã mang thai. Cuộc sống đúng là biết cách khiến chúng ta luôn bận rộn và vui vẻ.

Đầu tiên, tôi muốn cảm ơn tất cả các độc giả. Trong kỷ nguyên số này, có rất nhiều cách để tìm thấy một quyển sách mới và có rất nhiều quyển sách để lựa chọn. Tôi xin gửi lòng biết ơn sâu sắc nhất đến với từng người trong các bạn, những độc giả đã chọn quyển sách này.

Tôi tin rằng rời khỏi vùng an toàn của mình là cách tốt nhất để phát triển. Cảm ơn biên tập viên Tara O'Sullivan, người đã phát hiện ra tôi và cho tôi một thử thách mới trong cuộc sống. Làm việc với cô thật sự rất dễ chịu. Tôi cũng xin cảm ơn Kieran Nash và Bryan Lufkin của kênh BBC vì cho tôi cơ hội viết về *ikigai* vào năm 2017 và mở ra cho tôi một cánh cửa mới hoàn toàn.

Dĩ nhiên quyển sách này sẽ không thể hoàn thành nếu thiếu những con người đã dành thời gian trò chuyện với tôi về *ikigai* của họ. Tất cả những cuộc trò chuyện, dù ngắn hay dài, đều giúp tôi hiểu rõ hơn về khái niệm này. Cảm ơn Giáo sư Jane Dutton vì cuộc nói chuyện đầy cảm hứng về chế tác công việc. Đặc biệt cảm ơn Giáo

sur Akihiro Hasegawa, người đã chia sẻ kiến thức và động viên tôi, nhất là trong giai đoạn đầu của hành trình viết lách.

Tôi sẽ luôn biết ơn cha mẹ vì sự ủng hộ của họ dành cho tôi. Tôi biết một số quyết định của mình đã khiến họ lo lắng, chẳng hạn như quyết định vào làm tại một startup công nghệ nhỏ, trong khi tất cả bạn bè đại học của tôi đều chọn những công ty lớn. Khi tôi hỏi mẹ vì sao lại không ngăn cản tôi, bà đáp rằng một khi đã ra quyết định thì tôi rất bướng bỉnh và không thêm nghe lời ai. Có lẽ bà nói đúng. Dù sao thì họ cũng để tôi tự lựa chọn và chịu trách nhiệm cho mọi quyết định đúng sai của mình, nhờ vậy tôi mới được như ngày hôm nay.

Và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, tôi muốn cảm ơn hai người luôn ở bên tôi trong mỗi bước đi: Nick, người chồng chu đáo kiêm nguồn cảm hứng bất tận của tôi, người đã chịu đựng hàng núi giấy ghi chú và giấy nhắc việc rải rác trên bàn ăn trong suốt thời gian dài; và con trai tôi, người sẽ trở thành thành viên thứ ba trong gia đình vào thời điểm quyển sách này phát hành, người mà thỉnh thoảng đá vào bụng tôi và thúc đẩy tôi tiến lên. Em yêu hai cha con rất nhiều.