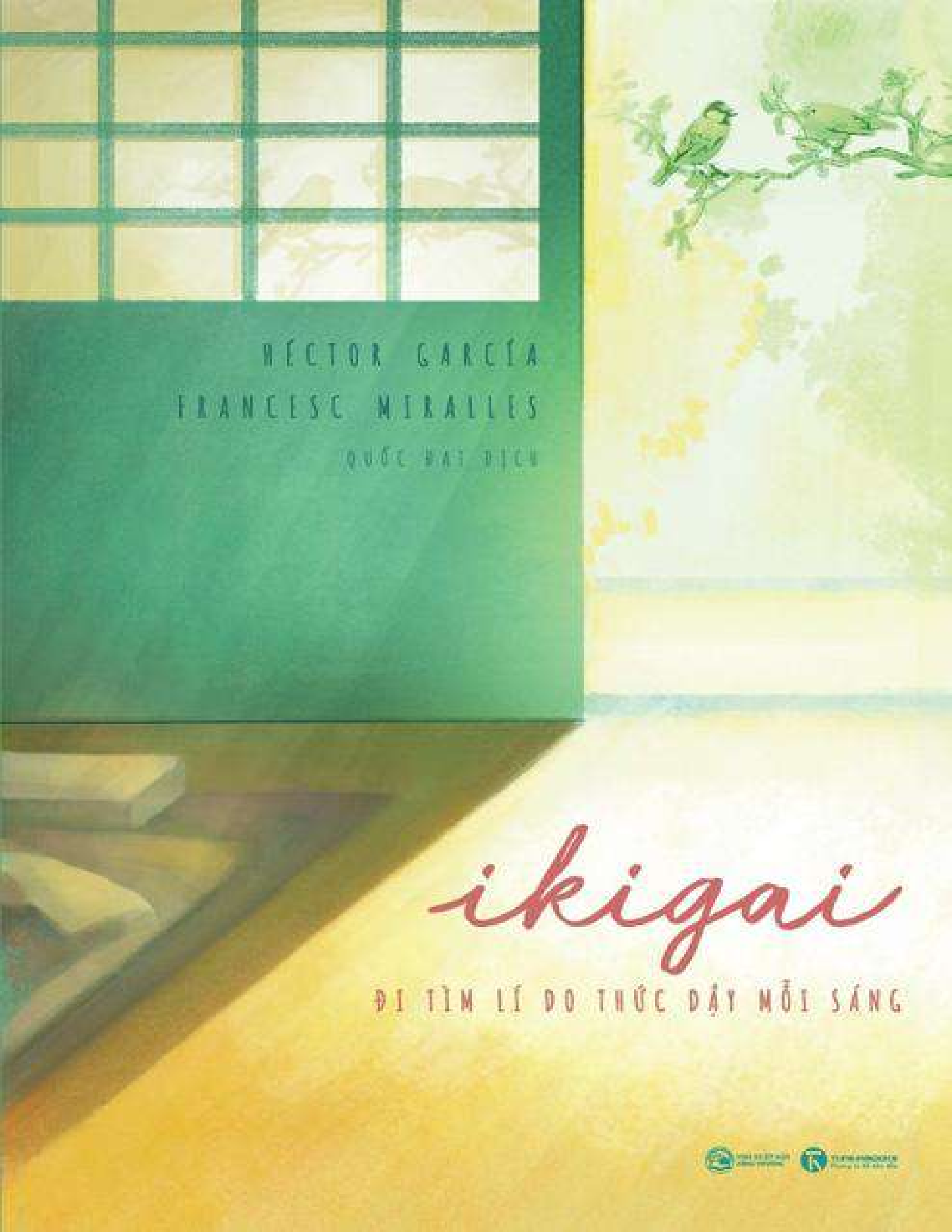


HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES
QUỐC BẢO DỊCH

ikigai

ĐI TÌM LÍ DO THỨC DẬY MỖI SÁNG

Ikigai - Đi Tìm Lý Do Thức Dậy Mỗi Sáng

Tác giả: Héctor García, Francesc Miralles

Người dịch: Quốc Đại

Phát hành: Thái Hà

Nhà xuất bản Công Thương 05/2019

—★—

ebook©vctvegroup

https://thuviensach.vn

Điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống? Lý do tồn tại của bạn là gì? Tại sao có những người biết rõ điều họ muốn và sống trọn đam mê cả cuộc đời, trong khi số khác lại giật trôi trong một thế giới đầy mơ hồ và mỏi mệt?

Người Nhật quan niệm rằng mỗi người đều có một ikigai - mục đích sống. Và theo người dân của ngôi làng sống thọ nhất thế giới tại Nhật Bản, tìm ra ikigai là chìa khóa để có được cuộc sống hạnh phúc và lâu dài. Sở hữu một ikigai rõ ràng tức là mỗi sống thức giấc, bạn có thể vùng dậy với cảm giác vui sướng, sẵn sàng sống một ngày thật năng động, hạnh phúc và đầy ý nghĩa.

Trong cuốn sách này, các tác giả đã tiến hành phỏng vấn người dân sống tại Ogimi, ngôi làng có tỷ lệ người thọ trên trăm tuổi cao nhất thế giới. Từ đó, hé lộ bí quyết hạnh phúc và trường thọ của họ, đồng thời đem đến cho bạn những công cụ thực tiễn để khám phá ikigai của bản thân. Hãy tìm ra và theo đuổi ikigai của mình, để mỗi sớm mai thức dậy, bạn biết mình đang sống vì điều gì.

https://thuviensach.vn

HÉCTOR GARCÍA

Sinh ra tại Tây Ban Nha, ông đồng thời có thêm quốc tịch Nhật Bản, nơi ông đã sống hơn mười năm. Ông từng làm kỹ sư phần mềm cho Tổ chức Nghiên cứu Hạt nhân châu Âu tại Thụy Sĩ. Sau đó, ông chuyển đến Nhật Bản và phát triển phần mềm nhận dạng giọng nói cũng như công nghệ phục vụ cho các công ty khởi nghiệp của thung lũng Silicon muốn tiến vào thị trường Nhật Bản. Ông là chủ trang blog nổi tiếng kirainet.com và là tác giả của A Geek in Japan, một cuốn sách bán chạy hàng đầu tại Nhật Bản.

FRANCESC MIRALLES

Sinh ra và lớn lên tại Barcelona, ông theo học chuyên ngành báo chí, văn học Anh và tiếng Đức. Hiện ông làm công việc biên tập, dịch thuật, viết thuê và cả sáng tác nhạc. Ông là một tác giả nổi tiếng với nhiều đầu sách bán chạy. Tiểu thuyết Love In Lowercase của ông đã được dịch sang 20 thứ tiếng.

https://thuviensach.vn

Công việc sẽ chiếm phần lớn thời gian trong cuộc đời bạn, và cách duy nhất để cảm thấy hoàn toàn hài lòng là làm những điều tuyệt vời với bạn. Muốn vậy, bạn phải yêu lấy công việc mình đang làm. Nếu chưa tìm thấy công việc mình yêu thích, hãy tiếp tục tìm kiếm. Đừng dừng lại. Giống như mọi thứ liên quan đến con tim, bạn sẽ nhận ra khi tìm được nó.

Steve Jobs

https://thuviensach.vn

Dành tặng anh tôi, Aito,
người luôn than thở với tôi nhiều hơn bất kỳ ai khác,
“Anh không biết phải làm gì với cuộc đời mình.”

- Héctor García

https://thuviensach.vn

Dành tặng mọi người bạn trong quá khứ, hiện tại và tương lai của tôi, vì đã là mái nhà và động lực cho tôi trên suốt chặng đường.

- Francesc Miralles

https://thuviensach.vn

Chỉ có duy trì vận động mới khiến bạn muốn sống lâu trăm tuổi.

- Tục ngữ Nhật Bản

https://thuviensach.vn

LỜI NÓI ĐẦU

IKIGAI: Một từ bí ẩn

Mối lương duyên hình thành nên cuốn sách này bắt đầu từ một đêm mưa ở Tokyo, khi chúng tôi lần đầu trò chuyện tại một quán bar nhỏ trong thành phố.

Do khoảng cách địa lý xa xôi giữa Barcelona và thủ đô của Nhật Bản, chúng tôi chưa bao giờ gặp mặt dù từng đọc tác phẩm của nhau. Thế rồi, một người bạn chung kết nối hai chúng tôi, khởi đầu cho một tình bạn dẫn đến dự án này và dường như tình bạn đó được định trước để tồn tại suốt đời.

Trong lần gặp gỡ tiếp theo, diễn ra một năm sau đó, chúng tôi đi dạo quanh một công viên ở trung tâm thành phố Tokyo, bàn luận về các xu hướng trong tâm lý học phương Tây, đặc biệt là liệu pháp ý nghĩa (logotherapy), liệu pháp giúp mọi người tìm ra mục đích sống trong cuộc đời mình.

Chúng tôi nhận thấy rằng liệu pháp ý nghĩa của Viktor Frankl đã trở nên lỗi thời trong giới trị liệu tâm lý, họ ưa chuộng các trường phái tâm lý học khác, dẫu cho mọi người vẫn đang không ngừng tìm kiếm ý nghĩa trong những việc họ làm và cách họ sống. Chúng ta tự hỏi bản thân những điều như:

Ý nghĩa cuộc đời mình là gì?

Phải chẳng mục đích chỉ là để sống lâu hơn, hay nên tìm kiếm một mục đích lớn lao?

Tại sao có những người biết rõ điều họ muốn và sống trọn đam mê cả cuộc đời, trong khi số khác lại héo mòn trong lú lẫn?

https://thuviensach.vn

Trong cuộc trò chuyện của chúng tôi, từ bí ẩn *ikigai* được nhắc đến.

Khái niệm này của người Nhật, dịch nôm na là "niềm hạnh phúc của việc luôn bận rộn", cũng tương tự liệu pháp ý nghĩa, nhưng còn đi sâu hơn nữa. Đây có lẽ cũng là một lý giải cho tuổi thọ phi thường của người Nhật, đặc biệt là trên đảo Okinawa, nơi cứ 100.000 dân lại có 24,55 người sống trên 100 tuổi - vượt xa tuổi thọ trung bình toàn cầu.

Về lý do cư dân trên hòn đảo phía Nam Nhật Bản này sống lâu hơn cư dân tại bất cứ đâu trên toàn thế giới, các nhà nghiên cứu cho rằng một trong những bí quyết - bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh, cuộc sống bình dị nơi thôn dã, trà xanh cùng khí hậu cận nhiệt đới (với nhiệt độ trung bình tương đương Hawaii) - chính là *ikigai,* thứ định hình nên cuộc sống của họ.

Khi nghiên cứu khái niệm này, chúng tôi khám phá ra rằng chưa có bất kỳ cuốn sách nào trong lĩnh vực tâm lý học hay phát triển cá nhân được dành riêng để truyền tải triết lý này tới phương Tây.

Liệu *ikigai* có phải là lý do Okinawa có nhiều người sống lâu trăm tuổi hơn bất kỳ nơi nào khác? Bằng cách nào *ikigai* thúc đẩy mọi người sống năng động cho tới tận cuối đời? Bí quyết để sống lâu và hạnh phúc là gì?

Khỉ tìm hiểu sâu hơn, chúng tôi khám phá ra một nơi đặc biệt, Ogimi, một thị trấn nông thôn nằm ở tận cùng phía Bắc hòn đảo với dân số khoảng ba nghìn người, tự hào là nơi có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới và được mệnh danh là "Làng Trường thọ".

Okinawa là nơi trồng *shikuwasa* nhiều nhất Nhật Bản - một loại quả họ Chanh (hay còn gọi là chanh lõm) chứa hàm lượng lớn chất chống ô xi hóa. Bí quyết sống thọ của người dân Ogimi là đây chăng? Hay là thứ nước tinh khiết được dùng để pha loại trà Moringa của họ?

Chúng tôi quyết định gặp gỡ trực tiếp những người sống lâu trăm tuổi Nhật Bản để tìm hiểu bí quyết của họ. Sau một năm chuẩn bị, đem theo máy quay và thiết bị ghi âm, chúng tôi tới ngôi làng - nơi người dân nói thổ ngữ cổ và theo tôn giáo duy linh tôn thờ các tinh linh rừng

https://thuviensach.vn

có mái tóc dài được gọi là *bunagaya*. Ngay khi đặt chân đến, chúng tôi đã cảm nhận được sự thân thiện đáng kinh ngạc của người dân nơi đây, họ cười đùa không ngớt giữa những ngọn đồi xanh tươi được tưới tắm từ nguồn nước thanh khiết.

Khi thực hiện phỏng vấn những cụ già lớn tuổi nhất làng, chúng tôi nhận thấy một thứ còn mạnh mẽ hơn cả những nguồn tài nguyên thiên nhiên đang hiển hiện nơi đây: một niềm vui khác thường chảy trong người dân bản địa và dẫn dắt họ suốt chặng đường đời dài lâu và lý thú.

Một lần nữa, lại là từ *ikigai* bí ẩn.

Nhưng nó chính xác là cái gì? Làm thế nào để có được?

Chúng tôi chẳng bao giờ hết kinh ngạc khi biết rằng thiên đường của cuộc sống gần như vĩnh cửu này lại tọa lạc chính ở Okinawa, nơi 200.000 sinh mạng vô tội bị tước đoạt vào cuối Thế chiến thứ hai. Vậy nhưng, thay vì dung dưỡng lòng hận thù đối với người ngoại quốc, người Okinawa lại sống theo tôn chỉ *ichariba chode,* một thành ngữ địa phương mang ý nghĩa "đối xử với mọi người như anh em, cho dù bạn chưa từng gặp họ".

Hóa ra một trong những bí quyết hạnh phúc của người dân Ogimi chính là cảm nhận bản thân là một phần của cộng đồng. Ngay từ nhỏ họ đã thực hành *yuimaaru,* hay còn gọi là làm việc nhóm, và quen với việc giúp đỡ người khác.

Nuôi dưỡng tình bạn, hấp thụ ánh sáng, nghỉ ngơi điều độ và rèn luyện cơ thể thường xuyên đều là những yếu tố để có được sức khỏe tốt, nhưng cốt lõi của *joie de vivre,*[1] thứ truyền cảm hứng cho những con người trăm tuổi nơi đây tiếp tục hưởng niềm vui sinh nhật và trân trọng mỗi ngày mới, chính là *ikigai.*

Mục đích của cuốn sách này là hé lộ bí quyết của những người trăm tuổi tại Nhật Bản và cung cấp công cụ để bạn tìm ra *ikigai* của chính mình.

Bởi lẽ, người tìm thấy *ikigai* của bản thân sẽ có được tất cả những gì mình cần cho hành trình dài lâu và hạnh phúc suốt chặng đường đời.

https://thuviensach.vn

Chúc bạn có một cuộc hành trình hạnh phúc!

Héctor García và Francesc Miralles

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 1

IKIGAI
Nghệ thuật mãi trẻ trung khi về già

Lý do tồn tại của bạn là gì?

Theo người Nhật, tất cả mọi người đều có *ikigai*, thứ mà một triết gia Pháp có thể gọi là *raison d'être* hay lý do tồn tại. Một số người đã tìm thấy *ikigai* của mình, số khác vẫn đang tìm kiếm, thế nhưng *ikigai* vốn luôn tồn tại trong họ.

Ikigai ẩn sâu bên trong mỗi chúng ta, và để tìm được nó cần phải có sự kiên nhẫn. Theo những người sinh ra ở Okinawa, hòn đảo có nhiều người sống trăm tuổi nhất thế giới, *ikigai* là lý do chúng ta thức dậy mỗi sáng.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Dù bạn làm gì, đừng nghỉ hưu!

Xác định rõ ràng *ikigai* của bản thân sẽ mang đến cảm giác hài lòng, hạnh phúc và ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta. Cuốn sách này hướng đến việc giúp bạn tìm ra mục đích sống của mình, đồng thời chia sẻ những triết lý thấu suốt của người Nhật về việc duy trì sức khỏe của cơ thể, tâm trí và tinh thần.

Khi sống ở Nhật Bản, bạn có thể ngạc nhiên trước cách mọi người duy trì sự năng động sau khi nghỉ hưu. Kỳ thực, hiếm có người Nhật nào nghỉ hưu đúng nghĩa - họ tiếp tục làm công việc yêu thích chừng nào sức khỏe còn cho phép.

Trên thực tế, trong tiếng Nhật, không có từ "nghỉ hưu" mang nghĩa "vĩnh viễn rời khỏi lực lượng lao động". Theo Dan Buetner, một phóng viên của tờ *National Geographic* vốn hiểu rất rõ đất nước này, việc có mục đích sống trong văn hóa Nhật Bản quan trọng tới mức quan niệm nghỉ hưu đơn giản là không tồn tại.

Hòn đảo (gần như) trẻ mãi không già

Một số nghiên cứu về tuổi thọ cho thấy ý thức cộng đồng mạnh mẽ và việc xác định rõ ràng *ikigai* quan trọng không kém gì chế độ ăn uống lành mạnh nổi tiếng của người Nhật - có khi còn quan trọng hơn. Các nghiên cứu y học gần đây về những người sống trăm tuổi ở Okinawa và một số nơi khác được gọi là Vùng Xanh - những khu vực địa lý có người dân sống thọ nhất - đã cung cấp rất nhiều thông tin thú vị về những con người phi thường này:

https://thuviensach.vn

- Họ không chỉ sống lâu hơn rất nhiều so với phần còn lại của dân số thế giới, mà còn ít mắc phải những căn bệnh mạn tính như ung thư và bệnh tim, hay các bệnh rối loại viêm nhiễm.
- Nhiều người trong số những người sống trăm tuổi này có sinh khí và sức khỏe tuyệt vời vốn hiếm thấy ở những người cao tuổi tại các nơi khác.
- Xét nghiệm máu cũng cho thấy họ có ít gốc tự do hơn (yếu tố gây ra tình trạng lão hóa tế bào), đó là nhờ uống trà thường xuyên và dừng ăn khi dạ dày đã no 80%.
- Phụ nữ trải qua các triệu chứng trong giai đoạn mãn kinh ở mức độ vừa phải, và cả nam giới lẫn nữ giới đều duy trì mức độ nội tiết tố sinh dục cao hơn và lâu hơn.
- Tỷ lệ mắc bệnh mất trí nhớ thấp hơn mức trung bình toàn cầu.

Chúng ta sẽ xem xét những thông tin trên trong cuốn sách này, tuy nhiên nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc chú trọng đến *ikigai* của người Okinawa giúp họ nhận thức rõ mục đích sống mỗi ngày và mọi ngày, cũng như đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe và tuổi thọ của họ.

Phân tích từ *Ikigai*

Trong tiếng Nhật, *ikigai* được viết là 生き甲斐, gồm 生き có nghĩa là "cuộc sống" và 甲斐 là "trở nên có giá trị". 甲斐 có thể tách thành 甲, nghĩa là "áo giáp", "số một", "tiên phong" và 斐 nghĩa là "đẹp" hoặc "thanh lịch".

Năm Vùng Xanh

Okinawa giữ vị trí đầu bảng trong số các Vùng Xanh của thế giới. Đặc biệt là phụ nữ Okinawa sống lâu hơn và ít bị bệnh tật hơn bất kỳ

https://thuviensach.vn

nơi nào trên thế giới. Năm khu vực này được Dan Buetner xác định và phân tích trong cuốn sách *The Blue Zones* (Vùng Xanh) gồm:

1. Okinawa, Nhật Bản (đặc biệt là khu vực phía Bắc đảo). Người dân địa phương có chế độ ăn nhiều rau xanh và đậu phụ, được bày trên các đĩa nhỏ. Bên cạnh triết lí về ikigai, moai, hay nhóm bạn gắn bó khăng khít, đóng vai trò quan trọng đối với tuổi thọ của họ.

2. Sardinia, Ý (nhất là các tỉnh Nuoro và Ogliastra). Người dân địa phương trên hòn đảo này tiêu thụ rất nhiều rau và uống một đến hai cốc rượu vang mỗi ngày. Giống như ở Okinawa, tính gắn kết với cộng đồng cũng là một yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới tuổi thọ.

3. Loma Linda, California. Các chuyên gia đã nghiên cứu một nhóm tín đồ Cơ đốc Phục Lâm, những người nằm trong nhóm có tuổi thọ cao nhất nước Mỹ.

4. Bán đảo Nicoya, Costa Rica. Sau tuổi 90, người dân địa phương vẫn duy trì tần suất hoạt động một cách đáng kinh ngạc; nhiều người dân lớn tuổi tại đây không quản thức dậy vào lúc 5 rưỡi sáng để ra đồng làm việc.

5. Ikaria, Hy Lạp. Một phần ba cư dân trên hòn đảo giáp ranh Thổ Nhĩ Kỳ này có tuổi thọ trên 90 (tỷ lệ tương ứng ở Mỹ là chưa đến 1% dân số), do đó Ikaria được mệnh danh là Đảo Trường thọ. Bí quyết của người dân địa phương được cho là dựa trên một nếp sống đã có từ năm 500 TCN.

Trong các chương tiếp theo, chúng tôi sẽ kiểm chứng một vài yếu tố được cho là bí quyết trường thọ ở các Vùng Xanh, đặc biệt là tại Okinawa và Làng Trường thọ trên hòn đảo. Tuy nhiên, trước hết cần chỉ ra rằng ba trong số năm khu vực nói trên là đảo, nơi các nguồn tài nguyên có thể khan hiếm và cộng đồng phải giúp đỡ lẫn nhau.

Đối với nhiều người, giúp đỡ người khác có thể là một *ikigai* đủ mạnh để họ có động lực sống.

https://thuviensach.vn

Theo các nhà khoa học từng nghiên cứu về năm Vùng Xanh, bí quyết để kéo dài tuổi thọ là chế độ ăn uống, rèn luyện cơ thể, tìm thấy mục đích sống *(ikigai)*, và hình thành các mối quan hệ xã hội vững chắc - tức là, có nhiều bạn bè và quan hệ gia đình tốt đẹp.

Thành viên thuộc những cộng đồng này quản lý thời gian rất tốt để giảm căng thẳng, họ ăn ít thịt hoặc các thực phẩm đã qua chế biến và hấp thụ đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải.

Họ không tập thể dục quá nặng, nhưng lại vận động liên tục mỗi ngày, đi bộ và làm việc trong các vườn rau. Những người ở Vùng Xanh thích đi bộ hơn lái xe. Làm vườn, công việc liên quan tới các hoạt động cường độ thấp hằng ngày, là một thói quen chung của hầu hết người dân nơi đây.

Bí mật 80%

Một trong những thành ngữ phổ biến nhất ở Nhật là *Hara hachi bu*, được nhắc lại trước hoặc sau khi ăn, và có nghĩa đại khái là "Lấp đầy 80% dạ dày của bạn". Người xưa khuyên dạy chúng ta không nên ăn đến khi no căng. Do đó, người Okinawa dừng ăn khi cảm thấy dạ dày đã đầy khoảng 80%, thay vì ăn quá mức và khiến cơ thể kiệt sức bởi thời gian tiêu hóa kéo dài, dẫn đến đẩy nhanh quá trình oxy hóa tế bào.

Dĩ nhiên, không có phương pháp nào để biết một cách khách quan khi nào thì dạ dày đầy 80%. Bài học rút ra từ câu thành ngữ này là chúng ta nên dừng ăn khi bắt đầu cảm thấy no. Món ăn thêm, miếng bánh táo sau bữa trưa, món ăn vặt chúng ta ăn tuy trong thâm tâm hiểu rõ mình không thực sự cần đến - tất cả những thứ đó mang đến niềm vui trong ngắn hạn, nhưng không ăn chúng lại giúp ta hạnh phúc hơn về lâu dài.

Cách dọn món ăn cũng rất quan trọng. Do bày món ăn trên nhiều đĩa nhỏ, người Nhật có xu hướng ăn ít hơn. Trong một bữa ăn điển hình ở nhà hàng Nhật, thức ăn được đặt vào năm chiếc đĩa nhỏ đặt trên khay,

https://thuviensach.vn

bốn trong số đó rất nhỏ còn đĩa dựng món chính lớn hơn một chút. Năm đĩa thức ăn đặt trước mặt tạo cho bạn cảm giác sắp sửa ăn rất nhiều, nhưng điều thường xuyên xảy ra sau khi ăn là bạn cảm thấy hơi đói. Đó là một lý do tại sao người phương Tây tới Nhật Bản thường giảm cân và có được vóc dáng thanh mảnh.

Những nghiên cứu gần đây của các chuyên gia dinh dưỡng cho thấy người Okinawa tiêu thụ trung bình hằng ngày từ 1.800 đến 1.900 calo, so với 2.200 đến 3.300 calo của người Mỹ, và có chỉ số khối cơ thể (BMI) từ 18 đến 22, so với 26 hoặc 27 ở Mỹ.

Chế độ ăn của người Okinawa giàu đậu phụ, khoai lang, cá (ba bữa mỗi tuần), và rau (khoảng 300 gram mỗi ngày). Trong chương nói về dinh dưỡng, chúng ta sẽ được biết các loại thực phẩm nào giàu chất chống oxy hóa và có lợi cho sức khỏe.

Moai: Kết nối trọn đời

Đây là một tập quán ở Okinawa nhằm tạo mối liên kết bền chặt trong cộng đồng địa phương. Một *moai* là một nhóm không chính thức của những người có những mối quan tâm chung và chăm sóc lẫn nhau. Với nhiều người, phục vụ cộng đồng trở thành một phần trong *ikigai* của họ.

Moai bắt nguồn từ những thời kỳ khó khăn, khi người nông dân tụ họp lại để chia sẻ kinh nghiệm và giúp đỡ nhau đối phó với những vụ mùa thất bát.

Các thành viên trong một *moai* sẽ đóng góp định kỳ hàng tháng cho nhóm. Khoản đóng góp này cho phép họ được tham gia các buổi hội họp, ăn tối, chơi cờ vây và *shogi* (một loại cờ Nhật Bản), hoặc bất cứ sở thích chung nào giữa họ.

Quỹ nhóm sẽ được dùng cho các hoạt động, nhưng nếu còn tiền thừa, một thành viên (theo thứ tự luân phiên) sẽ được nhận một khoản cố định từ số tiền thừa đó. Theo cách này, trở thành một phần của *moai*

https://thuviensach.vn

giúp duy trì sự ổn định về mặt tình cảm và tài chính. Nếu một thành viên của *moai* gặp rắc rối tài chính, người đó có thể nhận ứng trước từ quỹ tiết kiệm của nhóm. Mặc dù quy ước kế toán của mỗi *moai* thay đổi tùy vào từng nhóm cũng như điều kiện tài chính của nhóm đó, cảm giác thân thuộc và được hỗ trợ mang đến cho các cá nhân cảm giác an toàn và giúp tăng cường tuổi thọ.

•••

Sau phần giới thiệu ngắn gọn về các chủ đề được đề cập trong cuốn sách này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu một số nguyên nhân gây lão hóa sớm trong cuộc sống hiện đại, sau đó khám phá các yếu tố khác liên quan đến *ikigai*.

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 2

BÍ QUYẾT CHỐNG LÃO HÓA
Những điều nhỏ nhặt góp phần tạo nên cuộc sống lâu dài và hạnh phúc

Vận tốc thoát lão hóa

Trong hơn một thế kỷ, chúng ta đã thành công trong việc tăng thêm trung bình 0,3 năm tuổi thọ mỗi năm. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có công nghệ để tăng thêm 1 năm tuổi thọ mỗi năm? Về lý thuyết, chúng ta sẽ đạt được trạng thái bất tử sinh học nếu đạt đến "vận tốc thoát" lão hóa.

Vận tốc thoát lão hóa và Thỏ

Hãy tưởng tượng một biển báo nằm rất xa trong tương lai với một con số trên đó đại diện cho số tuổi mà bạn sẽ từ giã cõi đời. Mỗi năm bạn sống, bạn lại tiến gần hơn đến biển báo đó. Khi chạm tới biển báo, bạn sẽ chết.

Giờ hãy tưởng tượng một con thỏ ôm biển báo đó và chạy tới tương lai. Mỗi năm bạn sống, con thỏ lại chạy xa thêm nửa năm. Sau một khoảng thời gian, bạn bắt kịp con thỏ và chết.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu mỗi năm bạn sống, con thỏ cũng chạy xa thêm được một năm? Bạn sẽ không bao giờ có thể bắt kịp con thỏ, và như thế bạn sẽ không bao giờ chết.

https://thuviensach.vn

Tốc độ mà con thỏ chạy tới tương lai chính là công nghệ của chúng ta. Càng nâng cao công nghệ và hiểu biết về cơ thể mình, chúng ta càng có thể làm cho con thỏ chạy nhanh hơn.

Vận tốc thoát lão hóa chính là khoảnh khắc con thỏ chạy với tốc độ một năm mỗi năm hoặc nhanh hơn, và chúng ta sẽ trở nên bất tử.

Các nhà nghiên cứu với tầm nhìn hướng tới tương lai, chẳng hạn như Ray Kurzweil và Aubrey de Grey, khẳng định rằng chúng ta sẽ đạt tới vận tốc thoát này trong vòng vài thập kỷ tới. Các nhà khoa học khác lại ít lạc quan hơn, họ dự đoán rằng chúng ta sẽ đạt đến một độ tuổi giới hạn không thể vượt qua, bất kể công nghệ có phát triển đến thế nào. Ví dụ, một số nhà sinh vật học khẳng định rằng tế bào của chúng ta sẽ ngừng tái tạo sau 120 năm.

Tâm trí năng động, cơ thể trẻ trung

Mens Sana in corpore sano (một tâm trí minh mẫn trong một cơ thể cường tráng) là câu châm ngôn kinh điển hàm chứa rất nhiều sự uyên bác. Nó nhắc nhở chúng ta rằng cả cơ thể lẫn tinh thần đều rất quan trọng, và rằng sức khỏe của phần này có liên kết chặt chẽ với sức khỏe của phần còn lại. Nghiên cứu cho thấy duy trì tâm trí năng động, dễ thích ứng là một yếu tố quan trọng để giữ được sự trẻ trung.

Tâm trí trẻ trung cũng thúc đẩy bạn hướng tới lối sống lành mạnh, góp phần làm chậm quá trình lão hóa.

Tương tự thiếu rèn luyện thể chất sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực tới cơ thể và tâm trạng, thiếu rèn luyện tâm trí cũng gây hại cho chúng ta do khiến các nơ-ron và kết nối thần kinh suy kém đi - kết quả là làm giảm khả năng phản ứng của chúng ta với môi trường xung quanh.

Đó là lí do vì sao việc luyện tập não bộ lại rất quan trọng. Nhà thần kinh học người Israel Shlomo Breznitz, một trong những người đầu tiên

https://thuviensach.vn

chủ trương rèn luyện tâm trí, lập luận rằng não bộ cần rất nhiều kích thích để duy trì phong độ. Trong buổi trả lời phỏng vấn với Eduard Punset tại chương trình truyền hình *Redes* của Tây Ban Nha, ông giải thích:

Luôn tồn tại xung đột giữa điều có lợi cho một người với điều họ muốn làm. Đó là bởi mọi người, nhất là người lớn tuổi, thích làm những việc vẫn luôn làm từ trước đến nay. Vấn đề là khi não bộ phát triển những thói quen cố hữu, nó sẽ không cần phải tư duy nữa. Mọi việc được thực hiện nhanh chóng hiệu quả như hệ thống lái tự động và thường diễn ra vô cùng suôn sẻ. Điều đó dẫn đến xu hướng sa lầy vào những thói quen hằng ngày, và cách duy nhất để phá bỏ những thói quen này là buộc não bộ phải đương đầu với thông tin mới.

Khi tiếp xúc với thông tin mới, não bộ sẽ tạo ra những kết nối mới và được tiếp thêm sinh lực. Đó là lý do vì sao việc cho phép bản thân tiếp xúc với những điều mới mẻ lại quan trọng đến vậy, mặc dù bước ra khỏi vùng an toàn có thể mang lại đôi chút cảm giác lo lắng.

Các tác động của việc rèn luyện tinh thần đều đã được chứng minh một cách khoa học. Theo Collins Hemingway và Shlomo Breznitz trong cuốn sách *Maximum Brainpower* (Sức mạnh não bộ tối đa), rèn luyện tinh thần có lợi ở nhiều mức độ: “Bạn bắt đầu rèn luyện não bộ bằng cách thực hiện một nhiệm vụ không quen thuộc. Mới đầu có vẻ rất khó khăn, nhưng quá trình bạn học cách thực hiện chính là lúc não bộ được rèn luyện. Lần thứ hai, bạn nhận ra rằng nhiệm vụ đó trở nên dễ dàng hơn, chứ không phải khó khăn hơn, đó là vì bạn đã thành thạo hơn. Điều này có tác động tuyệt vời đến tâm trạng của một người. Về bản chất, đó là một sự biến đổi không chỉ tác động đến kết quả thu được, mà còn đến nhận thức bản thân của người đó.”

Đoạn mô tả trên đây về “rèn luyện tâm trí” nghe có vẻ hơi trang trọng, nhưng kỳ thực chỉ cần tương tác với người khác - chơi trò chơi,

https://thuviensach.vn

chẳng hạn - cũng mang lại các kích thích mới và giúp ngăn ngừa chứng trầm cảm do cô độc.

Các nơ-ron đã bắt đầu già đi khi chúng ta vẫn còn trong độ tuổi đôi mươi. Tuy nhiên, quá trình này được giảm tốc nhờ các hoạt động trí óc, tính tò mò và hiếu học. Xử lý các tình huống mới, học hỏi điều mới mẻ mỗi ngày, chơi trò chơi, và tương tác với người khác dường như là những chiến lược chống lão hóa thiết yếu cho tâm trí. Chưa kể, một quan điểm tích cực hơn trong vấn đề này cũng sẽ mang lại những lợi ích tinh thần lớn hơn.

Stress: Thủ phạm giết chết tuổi thọ

Rất nhiều người trông già hơn tuổi thực của họ. Nghiên cứu về nguyên nhân lão hóa sớm chỉ ra rằng stress chịu trách nhiệm lớn về vấn đề này, bởi lẽ cơ thể bị hao mòn nhanh hơn nhiều trong những khoảng thời gian khủng hoảng. Viện Nghiên cứu về Stress tại Mỹ đã tiến hành tìm hiểu về quá trình lão hóa và kết luận rằng stress là nguyên nhân gây ra hầu hết các vấn đề sức khỏe.

Các chuyên gia thuộc Bệnh viện Đại học Heidelberg đã tiến hành một nghiên cứu về stress. Họ yêu cầu một bác sĩ trẻ tham gia một buổi phỏng vấn xin việc, họ còn tạo áp lực căng thẳng hơn bằng cách buộc anh ta phải giải các bài toán phức tạp trong vòng 30 phút. Sau đấy, họ lấy mẫu máu và phát hiện ra rằng các kháng thể của anh ta đã phản ứng lại với stress theo cách thức tương tự như khi phản ứng với mầm bệnh, đó là kích hoạt các protein có chức năng khởi động phản ứng miễn dịch. Vấn đề là phản ứng này không chỉ trung hòa các tác nhân gây hại, mà còn phá hủy các tế bào khỏe mạnh, khiến chúng lão hóa sớm.

Đại học California cũng tiến hành một nghiên cứu tương tự, lấy dữ liệu và mẫu máu từ 39 phụ nữ bị stress ở mức độ cao khi con của họ bị ốm, và đem so sánh với những mẫu máu lấy từ các phụ nữ có con khỏe mạnh và có mức độ stress thấp. Họ phát hiện ra rằng stress đẩy mạnh

https://thuviensach.vn

quá trình lão hóa tế bào bằng cách làm suy yếu những cấu trúc tế bào được gọi là telomere, vốn ảnh hưởng đến việc tái tạo tế bào cũng như cơ chế lão hóa của tế bào. Như nghiên cứu cho thấy, stress càng nhiều, ảnh hưởng gây thoái hóa lên tế bào càng lớn.

Stress diễn ra như thế nào?

Ngày nay, con người sống quay cuồng và gần như luôn trong trạng thái cạnh tranh. Ở tình trạng kích thích cao độ này, căng thẳng là một phản ứng tự nhiên đối với những thông tin được cơ thể tiếp nhận và xem là tiềm tàng nguy hiểm hoặc có vấn đề.

Về mặt lý thuyết, đây là một phản ứng hữu ích, vì nó giúp chúng ta tồn tại trong một môi trường mà xung quanh đầy rẫy sự thù địch. Xuyên suốt quá trình tiến hóa, chúng ta đã sử dụng phản ứng này để đối phó với những tình huống khó khăn và trốn thoát kẻ thù.

Tín hiệu báo động trong đầu chúng ta khiến các nơ-ron kích hoạt tuyến yên, nơi sản sinh các hoóc-môn giải phóng corticotropin, từ đó corticotropin được hệ thần kinh giao cảm luân chuyển khắp cơ thể. Tuyến thượng thận sau đấy được kích hoạt để giải phóng adrenalin và cortisol. Adrenalin làm tăng nhịp thở và nhịp tim, đồng thời chuẩn bị các cơ bắp để hành động, giúp cơ thể sẵn sàng phản ứng với nguy cơ trước mắt. Trong khi đó, cortisol tăng cường giải phóng dopamine và đường huyết, giúp chúng ta được “sạc đầy pin” và sẵn sàng đối mặt với thách thức.

Người nguyên thủy	**Người hiện đại**
Thư giãn gần như mọi lúc.	Làm việc gần như mọi lúc và cảnh giác với mọi mối đe dọa.
Chỉ cảm thấy căng thẳng trong những trường hợp nhất định.	Luôn online và trực chờ thông báo từ điện thoại di động 24 giờ mỗi ngày.

https://thuviensach.vn

Các mối đe dọa đều thực tế: Một con dã thú có thể kết liễu mạng sống của họ bất kỳ lúc nào.	Não bộ coi tiếng “tinh tinh” của điện thoại di động hoặc thông báo từ email tương đồng với mối đe dọa từ dã thú.
Lượng cortisol và andrenalin lớn được sản sinh vào những thời điểm nguy hiểm để giữ cho cơ thể khỏe mạnh.	Lượng cortisol thấp liên tục luân chuyển khắp cơ thể, dẫn tới một loạt vấn đề về sức khỏe, bao gồm chứng mệt mỏi ở tuyến thượng thận và mệt mỏi mạn tính.

Ở mức độ vừa phải, các quy trình này nhìn chung có lợi - giúp chúng ta vượt qua các thử thách trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, sự căng thẳng mà con người phải chịu đựng ngày nay rõ ràng là có hại.

Theo thời gian, sưess gây ra tác động thoái hóa. Tình trạng liên tục ở trong trạng thái báo động ảnh hưởng tới các nơ-ron liên quan đến trí nhớ, cũng như ức chế quá trình giải phóng một số hoóc-môn, và sự thiếu hụt này có thể dẫn tới chứng trầm cảm. Tác dụng phụ của nó bao gồm mất ngủ, lo âu, dễ cáu kỉnh và cao huyết áp.

Do đó, mặc dù các thách thức giúp giữ cho tâm trí và cơ thể năng động, nhưng chúng ta cần phải điều chỉnh lại những lối sống gây stress cao độ để tránh tình trạng lão hóa sớm của cơ thể.

Chú tâm đến việc giải tỏa stress

Cho dù các mối đe dọa có thực hay không, stress là một trạng thái có thể dễ dàng nhận biết và không chỉ gây lo âu mà còn dẫn đến căng thẳng thần kinh cao độ, ảnh hưởng tới mọi thứ từ hệ tiêu hóa đến làn da.

Thế nên, việc ngăn ngừa stress để phòng tránh những tổn thương liên quan là vô cùng quan trọng - và đó cũng là lý do tại sao nhiều chuyên gia khuyên chúng ta nên thực hành chánh niệm.

https://thuviensach.vn

Tiền đề trọng tâm của phương pháp giải tỏa stress này là tập trung vào bản thân: nhận biết những phản ứng của mình, ngay cả khi chúng chỉ là thói quen, từ đó có thể ý thức một cách đầy đủ về chúng. Bằng cách này, chúng ta có thể kết nối với hiện tại và giới hạn những suy nghĩ có xu hướng vượt khỏi tầm kiểm soát.

Sau khoảng thời gian bị stress cao độ do bệnh tật, Roberto Alcibar đã từ bỏ cuộc sống tất bật để trở thành một hướng dẫn viên chính quy về chánh niệm, ông khẳng định rằng, “Chúng ta cần phải học cách tắt chế độ lái tự động vốn đang hướng chúng ta vào một vòng lặp vô tận. Chẳng khó để bắt gặp những người vừa ăn vặt vừa nói chuyện điện thoại hoặc xem thời sự. Nếu bạn hỏi họ món trứng tráng vừa ăn có hành hay không, chắc hẳn họ sẽ không trả lời được”.

Một cách để đạt tới trạng thái chánh niệm là thông qua thiền, phương pháp giúp chúng ta lọc thông tin tiếp nhận được từ thế giới bên ngoài. Nó cũng có thể đạt được thông qua các bài tập thở, yoga và thiền quét cơ thể.

Để đạt được chánh niệm đòi hỏi một quá trình luyện tập lâu dài, nhưng chỉ cần chịu khó thực hành, chúng ta có thể học cách tập trung hoàn toàn tâm trí, từ đó giải tỏa được stress và sống lâu hơn.

Một chút stress cũng tốt

Mặc dù tình trạng stress cao độ kéo dài là kẻ thù đối với tuổi thọ và sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, nhưng mức độ stress thấp lại mang đến lợi ích.

Sau khi quan sát một nhóm đối tượng trong khoảng thời gian hơn 20 năm, tiến sĩ Howard S. Friedman, giáo sư tâm lý học tại Đại học California, Riverside, khám phá ra rằng những người duy trì mức độ stress thấp - luôn sẵn sàng đối mặt với thử thách và dồn hết tâm trí vào công việc để đạt được thành công - sống lâu hơn những người lựa chọn lối sống an nhàn và nghỉ hưu sớm. Từ đó, ông đi đến kết luận rằng một

https://thuviensach.vn

lượng nhỏ stress mang lại nhiều điều tích cực, chẳng hạn như những người sống với mức độ stress thấp thường hình thành các thói quen lành mạnh, ít hút thuốc và hạn chế hấp thụ đồ uống có cồn hơn.

Do đó, không ngạc nhiên khi nhiều người siêu thọ - thọ hơn 110 tuổi - mà chúng ta sẽ gặp trong cuốn sách này kể rằng họ đã sống một cuộc đời sôi nổi và vẫn làm việc không mệt mỏi khi về già.

Ngồi nhiều cũng khiến bạn nhanh già

Ở phương Tây nói riêng, thói quen ngồi nhiều ngày càng trở nên phổ biến và dẫn đến vô số loại bệnh tật như cao huyết áp và béo phì, khiến tuổi thọ bị ảnh hưởng.

Ngồi quá nhiều ở văn phòng hoặc ở nhà không chỉ làm suy giảm cơ bắp và sức khỏe đường hô hấp, mà còn làm tăng sự thèm ăn và ức chế ham muốn vận động. Ngồi nhiều có thể dẫn đến chứng tăng huyết áp, mất cân bằng ăn uống, bệnh tim mạch, loãng xương, và cả một số loại ung thư. Các nghiên cứu gần đây đã cho thấy mối quan hệ giữa việc thiếu hụt hoạt động thể chất với tình trạng ngày càng biến dạng (ngắn lại) của telomere[2] trong hệ miễn dịch, điều này gây lão hóa ở cấp tế bào và sau đó là toàn bộ cơ thể.

Đây là vấn đề gặp phải ở mọi giai đoạn của cuộc đời, chứ không chỉ riêng ở người lớn. Những đứa trẻ ít vận động thường dễ bị béo phì cũng như mắc phải các vấn đế sức khỏe liên quan đến chứng bệnh này. Do đó, việc phát triển một lối sống lành mạnh và năng động ngay từ khi còn nhỏ là vô cùng quan trọng.

Thực chất không hề khó để hạn chế tình trạng ngồi nhiều, bạn chỉ cần bỏ chút nỗ lực và thực hiện vài thay đổi nhỏ trong lịch sinh hoạt. Chỉ cần thêm một vài yếu tố vào thói quen hằng ngày, chúng ta có thể tiếp cận một lối sống năng động giúp bản thân cảm thấy khỏe hơn cả trong lẫn ngoài.

https://thuviensach.vn

- Đi bộ đi làm, hoặc đi bộ ít nhất 20 phút mỗi ngày.
- Đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy hoặc thang cuốn. Điều này tốt cho vóc dáng, cơ bắp và hệ hô hấp.
- Tham gia các hoạt động xã hội hoặc giải trí, nhờ vậy hạn chế được thời gian ngồi trước màn hình tivi.
- Thay thế các loại đồ ăn vặt bằng hoa quả, từ đó giảm bớt được nhu cầu ăn nhẹ, đồng thời cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn cho cơ thể.
- Ngủ đủ giấc. Ngủ từ bảy đến chín tiếng là tốt nhất, ngủ nhiều hơn sẽ gây ra cảm giác uể oải.
- Chơi với trẻ em hay thú cưng, hoặc chơi một môn thể thao nào đó. Điều này không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn kích thích não bộ và tăng cường lòng tự tôn.
- Tự ý thức về những thói quen hằng ngày để phát hiện ra những thói quen có hại và thay thế bằng những thói quen tích cực hơn.

Bằng cách tạo ra những thay đổi nhỏ, chúng ta có thể bắt đầu hồi phục lại cơ thể và tâm trí cũng như tăng cường tuổi thọ.

Bí mật hiếm khi tiết lộ của người mẫu

Cho dù chúng ta già đi cả bên trong lẫn bên ngoài, thể chất lẫn tinh thần, nhưng một trong những yếu tố thể hiện tuổi tác rõ rệt nhất chính là làn da, thứ có kết cấu và màu sắc khác nhau tùy thuộc vào các quá trình đang diễn ra bên dưới bề mặt da. Hầu hết những người kiếm sống bằng nghề người mẫu tiết lộ rằng họ thường ngủ từ 9 đến 10 tiếng vào đêm hôm trước buổi trình diễn thời trang. Điều đó giúp họ có bề mặt da căng mịn, không nếp nhăn và ánh lên vẻ rạng rỡ, khỏe mạnh.

https://thuviensach.vn

Khoa học đã chỉ ra rằng giấc ngủ là một công cụ chống lão hóa then chốt, bởi lẽ khi ngủ, chúng ta tạo ra melatonin, một loại hoóc-môn xuất hiện tự nhiên trong cơ thể. Tuyến tùng sản sinh melatonin từ chất dẫn truyền thần kinh serotonin theo nhịp sinh học ban ngày và ban đêm của chúng ta, vì thế, hoóc-môn này đóng vai trò quan trọng trong chu kỳ ngủ và thức.

Là một chất chống oxy hóa mạnh, melatonin giúp chúng ta sống lâu hơn, đồng thời mang lại những lợi ích sau đây:

- Tăng cường hệ miễn dịch
- Chống ung thư
- Thúc đẩy quá trình sản sinh insulin tự nhiên
- Đẩy lùi nguy cơ mắc bệnh Alzheimer
- Ngăn ngừa loãng xương và phòng tránh bệnh tim

Với những lý do trên, melatonin là một đồng minh đắc lực trong việc duy trì tuổi trẻ. Tuy nhiên, cũng phải lưu ý rằng quá trình sản sinh melatonin sẽ suy giảm sau tuổi 30. Chúng ta có thể bù đắp lại bằng cách:

- Áp dụng chế độ ăn cân bằng và hấp thụ nhiều canxi hơn
- Hấp thụ lượng vừa phải ánh nắng mặt trời mỗi ngày
- Ngủ đủ giấc
- Tránh căng thẳng, rượu bia, thuốc lá và cafein, cũng như tất cả những thứ gây suy giảm chất lượng giấc ngủ, dẫn đến mất đi lượng melatonin cần thiết.

https://thuviensach.vn

Các chuyên gia đang cố gắng xác định liệu có thể kích thích nhân tạo quá trình sản xuất melatonin nhằm hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa hay không. Điều này phần nào xác nhận cho giả thuyết rằng chúng ta vốn nắm giữ bí mật kéo dài tuổi thọ ngay bên trong cơ thể mình.

Thái độ sống giúp chống lão hóa

Tâm trí có tác động rất lớn đến tốc độ lão hóa của cơ thể. Hầu hết các bác sĩ đều đồng ý rằng bí quyết duy trì sự trẻ trung cho cơ thể chính là giữ cho tâm trí năng động - yếu tố cốt lõi của *ikigai* - và không để tâm trí bị khuất phục khi chúng ta đối mặt với những thời khắc khó khăn trong suốt cuộc đời.

Một nghiên cứu tại Đại học Yeshiva khám phá ra rằng những người sống thọ nhất có hai đặc điểm chung: thái độ tích cực và mức độ nhận thức cảm xúc cao. Nói cách khác, những người đối mặt thử thách với quan điểm tích cực, đồng thời có thể quản lý cảm xúc của bản thân chính là những người đang đi đúng hướng trên con đường trường thọ.

Thái độ khắc kỷ - hay là sự bình thản khi đối mặt với thất bại - cũng có thể giúp bạn duy trì sự trẻ trung, do thái độ này làm giảm mức độ lo âu và càng thẳng, đồng thời bình ổn hành vi. Tuổi thọ trung bình cao hơn tại những nền văn hóa có lối sống ung dung và thong thả là minh chứng cho quan điểm này.

Nhiều người trăm tuổi có đặc điểm chung là cuộc sống của họ không thiếu những thời điểm khó khăn, nhưng họ biết cách tiếp cận những thách thức này với thái độ tích cực và không để những trở ngại phải đối mặt lấn át bản thân.

Năm 2014, Alexander Imich trở thành người sống thọ nhất thế giới ở tuổi 111. Dù nhận thức rõ bản thân sở hữu gen di truyền tốt, nhưng ông hiểu rằng các yếu tố khác cũng góp phần không nhỏ. “Để sống thọ, lối sống của bạn có tầm quan trọng ngang bằng nếu không muốn nói là quan trọng hơn” [so với yếu tố di truyền], ông phát biểu trong một cuộc

https://thuviensach.vn

phỏng vấn với *Reuters* sau khi được điền tên vào *Sách Kỷ lục Guinness* năm 2014.

Tụng ca tuổi thọ

Trong quãng thời gian chúng tôi ở Ogimi, ngôi làng giữ kỷ lục Guinness về tuổi thọ, một người phụ nữ sắp bước sang tuổi 100 đã hát cho chúng tôi nghe một bài hát bằng tiếng Nhật pha lẫn với ngôn ngữ địa phương:

Để giữ sức khỏe và có cuộc sống lâu dài,

hãy ăn mỗi thứ một ít với niềm thích thú,

ngủ sớm, dậy sớm, rồi sau đó đi dạo.

Chúng tôi sống thanh thản mỗi ngày và tận hưởng

từng giây phút.

Để giữ sức khỏe và có cuộc sống lâu dài,

chúng tôi hòa thuận với tất cả bạn bè.

Xuân, hạ, thu, đông,

chúng tôi hạnh phúc tận hưởng mọi mùa.

Bí mật là không vướng bận xem ngón tay già nua bao nhiêu; từ ngón tay lên đến đầu, rồi ngược lại.

Nếu tiếp tục sử dụng ngón tay để làm việc, tuổi 100 sẽ đến với bạn.

Giờ chúng ta có thể dùng ngón tay lật giờ sang trang tiếp theo để tìm hiểu mối quan hệ chặt chẽ giữa tuổi thọ và việc khám phá ra sứ mệnh cuộc đời mình[3].

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 3

TỪ LIỆU PHÁP Ý NGHĨA ĐẾN IKIGAI

Tìm ra mục đích sống để sống lâu hơn và hạnh phúc hơn

Liệu pháp ý nghĩa là gì?

Một đồng nghiệp từng yêu cầu Viktor Frankl định nghĩa trường phái tâm lý học của ông bằng một câu ngắn gọn, và Frankl trả lời, “Vâng, trong liệu pháp ý nghĩa, bệnh nhân sẽ ngồi ngay ngắn và lắng nghe những điều, đôi lúc, rất khó nghe.” Ngay trước đó, người đồng nghiệp ấy đã mô tả về phân tâm học là: “Trong phân tâm học, bệnh nhân nằm xuống ghế dài và kể cho bạn nghe những điều, đôi lúc, rất khó nói.” Một trong những câu đầu tiên Frankl thường hỏi bệnh nhân là “Tại sao bạn không tự tử?” Thường thì bệnh nhân sẽ tìm ra những lý do chính đáng để không làm như vậy, và điều đó giúp họ tiếp tục sống. Vậy liệu pháp ý nghĩa có tác dụng gì?

Câu trả lời rất rõ ràng: *Nó giúp bạn tìm ra lý do để sống.*

Liệu pháp ý nghĩa thúc đẩy bệnh nhân khám phá mục đích sống để họ có thể đương đầu với chứng loạn thần kinh. Nhiệm vụ của họ là hoàn thành số mệnh của mình, sau đó thúc đẩy họ tiến lên phá vỡ những xiềng xích của quá khứ và vượt qua bất kỳ trở ngại nào trên đường đời.

Sống có mục đích

https://thuviensach.vn

Một nghiên cứu được Frankl tiến hành tại phòng khám của ông ở Vienna khám phá ra rằng trong số bệnh nhân và nhân viên, khoảng 80% tin rằng con người cần một lý do để sống, và khoảng 60% cảm thấy họ có một người hoặc một điều gì đó đáng để họ hy sinh thân mình.

Hành trình đi tìm ý nghĩa

Việc tìm kiếm mục đích đã trở thành động lực thúc đẩy Frankl đạt được mục tiêu của mình. Quy trình của liệu pháp ý nghĩa có thể tóm lược thành năm bước:

1. Bệnh nhân cảm thấy trống rỗng, tuyệt vọng hoặc lo âu.
2. Nhà trị liệu chỉ ra cho bệnh nhân thấy điều họ đang cảm nhận là mong muốn có được một cuộc sống ý nghĩa.
3. Bệnh nhân khám phá mục đích sống của mình (tại thời điểm đó).
4. Họ tùy ý quyết định chấp nhận hoặc khước từ số mệnh đó.
5. Niềm đam mê cuộc sống vừa mới tìm được này giúp bệnh nhân vượt qua trở ngại và buồn đau.

Bản thân Frankl cũng sống chết cho những nguyên tắc và lý tưởng của mình. Những kinh nghiệm có được khi bị giam giữ ở trại tập trung Auschwitz đã cho ông thấy rằng “Một người có thể bị tước đoạt tất cả, trừ một thứ: quyền tự do cuối cùng của con người – quyền được lựa chọn thái độ đối với bất kỳ hoàn cảnh nào, và được lựa chọn theo cách riêng của mình.” Đó là điều ông phải trải qua một mình, không có bất kỳ sự giúp đỡ nào, và điều này đã truyền cảm hứng cho ông trong suốt phần đời còn lại.

Mười khác biệt giữa Phân tâm học và Liệu pháp ý nghĩa

https://thuviensach.vn

Phân tâm học	Liệu pháp ý nghĩa
Bệnh nhân nằm dựa trên ghế dài, như một bệnh nhân	Bệnh nhân ngồi đối diện với chuyên gia trị liệu, người hướng dẫn họ mà không đưa ra bất kỳ phán xét nào
Hồi tưởng: Nhìn lại quá khứ	Nhìn về tương lai
Xem xét nội tâm: Phân tích chứng loạn thần kinh	Không đi sâu vào chứng loạn chứng loạn thần kinh thần kinh của bệnh nhân
Động lực là hướng tới niềm vui thích	Động lực là hướng tới mục đích và ý nghĩa
Trọng tâm là tâm lý học	Bao gồm cả khía cạnh tâm linh
Tác động đến thần kinh tâm lý	Tác động đến cả chứng loạn thần kinh noogenic hay vấn đề khủng hoảng về sự tồn tại của bản thân
Phân tích nguồn gốc vô thức của xung đột (theo góc độ bản năng)	Giải quyết xung đột ở thời điểm và nơi chúng phát sinh (theo góc độ tinh thần)
Giới hạn trong bản năng của bệnh nhân	Cũng đề cập tới các thực tế tâm linh.
Về cơ bản là xung khắc với đức tin	Tương hợp với đức tin
Tìm cách hòa giải xung đột và thỏa mãn những thôi thúc cũng như bản năng	Cố gắng giúp bệnh nhân tìm ra ý nghĩa cuộc sống và thỏa mãn các nguyên tắc đạo đức của họ.

Đấu tranh vì bản thân

Nỗi thất vọng về sự tồn tại của bản thân xuất hiện khi chúng ta sống không có mục đích, hoặc khi mục đích đó bị chệch hướng. Tuy nhiên, theo quan điểm của Frankl, sự thất vọng này không hẳn là một điều bất

https://thuviensach.vn

thường hoặc một dấu hiệu của chứng loạn thần kinh; thay vào đó, nó có thể là một điều tích cực - chất xúc tác cho sự thay đổi.

Không như nhiều loại liệu pháp khác, liệu pháp ý nghĩa không xem cảm giác thất vọng này là một chứng bệnh tâm thần mà là một sự đau khổ về mặt tinh thần -một hiện tượng tự nhiên và có ích vốn khiến những người đang trải qua phải tìm cách chữa trị, cho dù từ chính bản thân họ hoặc từ người khác, và trong quá trình đó, tìm ra được cảm giác mãn nguyện lớn lao hơn trong cuộc sống. Nó giúp họ thay đổi vận mệnh của chính mình.

Liệu pháp ý nghĩa phát huy hiệu quả khi một người cần sự giúp đỡ, khi anh ta cần chỉ dẫn để khám phá mục đích sống của cuộc đời cũng như vượt qua những xung đột để rồi từ đó tiếp tục tiến tới mục tiêu của mình. Trong tác phẩm *Man's Search for Meaning* (Đi tìm lẽ sống), Frankl trích dẫn câu nói nổi tiếng của Nietzsche: "Người có lý do để sống có thể chịu đựng hầu như mọi điều".

Dựa trên kinh nghiệm của bản thân, Frankl tin rằng sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào sự căng thẳng tự nhiên, bắt nguồn từ việc so sánh điều chúng ta đã đạt được từ trước đến nay với điều chúng ta muốn đạt được trong tương lai. Chính vì lẽ đó, điều chúng ta cần không phải là sự tồn tại bình an, mà là một thách thức khiến chúng ta phải phấn đấu để đạt được bằng cách vận dụng mọi kỹ năng sẵn có của mình.

Mặt khác, khủng hoảng tồn tại là đặc thù của các xã hội hiện đại mà ở đó mọi người làm những việc họ được yêu cầu làm, hoặc những gì người khác làm, thay vì điều họ muốn làm. Họ thường tìm cách khỏa lấp khoảng trống giữa những điều họ được kỳ vọng với những điều họ muốn cho bản thân bằng sức mạnh kinh tế hoặc khoái cảm thể chất, hay bằng cách đóng băng cảm xúc của mình. Điều đó thậm chí có thể dẫn tới hành động tự sát.

Chẳng hạn, chứng rối loạn Chủ nhật diễn ra khi một tuần làm việc kết thúc, một cá nhân nhận ra bên trong anh ta trống rỗng đến mức nào.

https://thuviensach.vn

Anh ta phải tìm giải pháp. Hơn hết, anh ta phải tìm ra mục đích của mình, lý do để thức dậy - *ikigai* của anh ta.

“Tôi cảm thấy trống rỗng”

Trong một nghiên cứu tiến hành tại Bệnh viện đa khoa Vienna, đội ngũ của Frankl phát hiện ra rằng 55% số bệnh nhân họ phỏng vấn từng trải qua khủng hoảng tồn tại ở một vài mức độ.

Theo liệu pháp ý nghĩa, việc khám phá mục đích sống giúp một cá nhân lấp đầy khoảng trống tồn tại. Frankl, một người từng đối mặt với những vấn đề của mình và biến các mục tiêu thành hành động, có thể bình thản nhìn lại cuộc sống của mình khi về già. Ông không phải ghen tị với những người còn đang tận hưởng tuổi trẻ, bởi lẽ ông đã tích lũy được một loạt trải nghiệm cho thấy rằng ông đã sống có mục đích.

Sống tốt hơn thông qua liệu pháp ý nghĩa: Một vài ý tưởng chính

- Chúng ta không tạo ra ý nghĩa cuộc đời mình, như Sartre từng khẳng định - chúng ta khám phá nó.
- Mỗi người có một lí do riêng để tồn tại, và lý do đó có thể điều chỉnh hoặc biến đổi nhiều lần theo năm tháng.
- Cũng như việc lo âu thường mang lại chính xác điều mà chúng ta e sợ, sự chú ý quá mức đến ham muốn (hay ý định nghịch lý[4]) có thể khiến ham muốn đó không được thỏa mãn.

https://thuviensach.vn

- Sự hài hước có thể giúp phá vỡ chu kỳ tiêu cực và làm giảm lo âu.
- Tất cả chúng ta đều có khả năng làm những điều cao cả hoặc tồi tệ. Điều đó phụ thuộc vào quyết định của chúng ta, chứ không phải vào hoàn cảnh cá nhân.

Tiếp theo, chúng ta sẽ cùng xem xét bốn tình huống từ thực nghiệm của chính Frankl để hiểu rõ hơn việc tìm kiếm ý nghĩa và mục đích sống.

Tình huống phân tích: Viktor Frankl

Trong các trại tập trung của Đức Quốc Xã, cũng như các trại tập trung được xây dựng sau này ở Nhật Bản và Hàn Quốc, các bác sĩ tâm thần xác nhận rằng những tù nhân có cơ hội sống sót lớn nhất là những người có nhiều điều họ muốn thực hiện bên ngoài cổng trại, những người có khát khao mạnh mẽ được sống sót rời khỏi đây. Điều đó đúng với Frankl. Sau khi được trả tự do và phát triển thành công liệu pháp ý nghĩa, ông nhận ra rằng chính ông là bệnh nhân đầu tiên của minh.

Frankl có mục tiêu để hoàn thành, và điều đó giúp ông vững chí. Ông mang theo đến trại Auschwitz một bản thảo bao gồm tất cả các giả thuyết và nghiên cứu mà ông đã biên soạn trong suốt sự nghiệp, sẵn sàng để xuất bản. Khi bản thảo bị quân Đức tịch thu, ông cảm thấy bắt buộc phải viết lại tất cả, và điều đó đã dẫn dắt ông, đem đến cho ông ý nghĩa sống giữa trùng vây dày đặc những điều khủng khiếp và hồ nghi trong tại tập trung -ý nghĩa đó lớn tới mức trải qua bao năm tháng, kể cả khi ốm liệt giường vì bệnh sốt phát ban, ông vẫn cần mẫn ghi lại những đoạn và từ khóa trong nghiên cứu bị mất lên mọi mảnh giấy tìm được.

Tình huống phân tích: Nhà ngoại giao Mỹ

https://thuviensach.vn

Một nhà ngoại giao quan trọng ở Bắc Mỹ đã quay lại gặp Frankl để tiếp tục quá trình trị liệu mà ông bỏ dở cách đây năm năm tại Mỹ. Khi Frankl hỏi lý do ông điều trị, nhà ngoại giao liền trả lời rằng ông chán ghét công việc đang làm cũng như các chính sách quốc tế của đất nước mình, thứ mà ông bắt buộc phải tuân theo và thực thi. Vị chuyên gia phân tâm học người Mỹ vốn điều trị cho ông trong nhiều năm đã thuyết phục ông làm hòa với cha mình, có như thế chính phủ và công việc, cả hai thứ tượng trưng cho hình mẫu người cha, mới trở nên bớt khó chịu trong mắt ông. Tuy nhiên, chỉ sau một vài phiên trị liệu, Frankl đã chỉ cho ông thấy rằng sự thất vọng của ông trên thực tế xuất phát từ việc ông muốn theo đuổi một nghề nghiệp khác, và thế là nhà ngoại giao kết thúc đợt điều trị với ý tưởng đó trong đầu.

Năm năm sau, nhà cựu ngoại giao cho Frankl biết suốt quãng thời gian đó, ông đã làm việc trong một ngành nghề khác, và ông cảm thấy hạnh phúc.

Theo quan điểm của Frankl, người đàn ông đó không những không cần điều trị ngần ấy thời gian bằng phân tâm học, mà còn không thể coi ông là một "bệnh nhân" cần điều trị. Ông chỉ đơn giản là một người đi tìm mục đích sống mới; ngay khi tìm ra được, cuộc đời ông đã trở nên ý nghĩa hơn.

Tình huống phân tích: Người mẹ có ý định tự tử

Tại phòng khám của Frankl, một người mẹ có cậu con trai qua đời khi mới 11 tuổi thú nhận rằng cô đã định tự tử cùng đứa con trai còn lại. Chính cậu con trai còn lại đó, vốn bị liệt bẩm sinh, đã ngăn cô không thực hiện kế hoạch của mình: Cậu tin rằng cuộc sống của cậu có mục đích, và nếu mẹ cậu kết liễu cả hai, cậu sẽ không bao giờ đạt được mục tiêu của mình.

Người phụ nữ chia sẻ câu chuyện của mình trong một phiên trị liệu nhóm. Để giúp đỡ cô, Frankl nhờ một phụ nữ khác tưởng tượng tình

https://thuviensach.vn

huống bà đang nằm hấp hối, già nua và giàu có nhưng không có con cái. Người phụ nữ này quả quyết rằng, trong trường hợp đó, bà sẽ cảm thấy cuộc đời mình thật thảm bại.

Khi người mẹ có ý định tự tử được yêu cầu thực hiện bài tập tương tự, tưởng tượng bản thân nằm hấp hối, nhìn lại quá khứ và nhận thấy bản thân đã làm mọi thứ trong khả năng của mình cho các con - cả hai cậu con trai. Cô đã cho cậu con trai bị liệt một cuộc sống tốt đẹp, cậu bé đã trở thành một người tử tế và hạnh phúc. Tới đây, cô bật khóc: "Về phần mình, tôi có thể thanh thản nhìn lại cuộc đời mình, tôi có thể nói rằng cuộc sống của tôi đầy ý nghĩa và tôi đã gắng sức để sống trọn vẹn; tôi đã làm hết sức mình - tôi đã làm hết sức mình cho con trai tôi. Cuộc sống của tôi không phải là một thất bại."

Theo đó, bằng cách tưởng tượng bản thân nằm hấp hối và nhìn lại quá khứ, người mẹ có ý định tự tử đã tìm thấy ý nghĩa sẵn có của cuộc đời mình mà trước đấy cô không hề nhận ra.

Tình huống phân tích: Vị bác sĩ đau khổ

Một vị bác sĩ lớn tuổi, không thể vượt qua chứng trầm cảm nặng nề sau cái chết của người vợ hai năm trước, đã tới gặp Frankl để được giúp đỡ.

Thay vì đưa ra lời khuyên hoặc phân tích tình trạng của vị bác sĩ, Frankl hỏi ông điều gì sẽ xảy ra nếu ông là người qua đời trước. Vị bác sĩ hốt hoảng trả lời rằng đó sẽ là điều khủng khiếp với người vợ tội nghiệp của ông, rằng bà ấy sẽ đau khổ cùng cực. Đến đây, Frank liền nói, "Ông thấy không, bác sĩ? Ông đã miễn cho bà ấy khỏi mọi điều đau khổ đó, nhưng cái giá phải trả là ông phải sống lâu hơn và thương tiếc bà ấy."

Vị bác sĩ không nói gì thêm. Ông rời văn phòng của Frankl trong thanh thản, sau khi nắm chặt tay người bác sĩ trị liệu của mình, ông đã

https://thuviensach.vn

có thể chịu đựng nỗi đau thay cho người vợ yêu quý của mình. Cuộc sống của ông đã được trao cho mục đích.

Liệu pháp Morita

Cũng trong thập kỷ liệu pháp ý nghĩa ra đời - thực chất là sớm hơn vài năm - tại Nhật Bản, Shoma Morita đã tự mình tạo ra một liệu pháp tập trung vào mục đích sống. Liệu pháp này được chứng minh là có hiệu quả trong điều trị chứng loạn thần kinh, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và hậu chấn tâm lý.

Không chỉ là một nhà tâm lý trị liệu, Shoma Morita còn là một Thiền sư và liệu pháp của ông đã để lại một dấu ấn tinh thần lâu dài tại Nhật Bản.

Nhiều liệu pháp phương lấy tập trung vào kiểm soát hoặc thay đổi cảm xúc của bệnh nhân. Người phương Tây có khuynh hướng tin rằng điều chúng ta nghĩ ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận, từ đó ảnh hưởng đến cách chúng ta hành động. Ngược lại, liệu pháp Morita tập trung vào việc dạy cho bệnh nhân chấp nhận cảm xúc của họ mà không cố gắng kiểm soát, bởi lẽ cảm nhận sẽ thay đổi theo hành động của họ.

Không chỉ chấp nhận cảm xúc của bệnh nhân, liệu pháp Morita còn tìm cách "tạo ra" những cảm xúc mới trên cơ sở các hành động. Theo Morita, những cảm xúc này được học thông qua trải nghiệm và sự lặp lại.

Liệu pháp Morita không được đề ra nhằm loại bỏ các triệu chứng, mà thay vào đó, nó dạy cho chúng ta biết chấp nhận những ham muốn, sợ hãi và lo âu của bản thân, để rồi buông bỏ chúng. Như Morita viết trong cuốn sách *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders* (Liệu pháp Morita và Bản chất thực của các Rối loạn do Lo âu): "Đối với cảm xúc, tốt nhất nên cảm thấy dồi dào và hào phóng."

Morita lý giải quan điểm buông bỏ cảm xúc tiêu cực bằng câu chuyện ngụ ngôn sau: Khi bị buộc vào cột bằng dây thừng, một con lừa

https://thuviensach.vn

sẽ không ngừng đi vòng quanh cột nhằm tìm cách giải thoát bản thân, để rồi ngày càng bị bó buộc và gắn chặt vào cây cột hơn. Điều tương tự cũng diễn ra với những người có suy nghĩ ám ảnh, họ ngày càng mắc kẹt trong đau khổ của chính mình khi tìm cách thoát khỏi nỗi sợ hãi và khó chịu của bản thân.

Nguyên tắc cơ bản của liệu pháp Morita

1. Chấp nhận cảm xúc của bản thân. Nếu có những suy nghĩ ám ảnh, chúng ta không nên cố gắng kiểm soát hoặc xóa bỏ chúng. Nếu làm vậy, chúng sẽ càng trở nên mãnh liệt hơn. Về cảm xúc của con ngựời, vị Thiền sư nói rằng, "Nếu chúng ta tìm cách loại bỏ một đợt sóng bằng một đợt sóng khác, kết cục sẽ tạo thành biển nước mênh mông vô tận." Chúng ta không tạo ra cảm xúc của mình, chúng đơn giản là đến với ta, do đó ta phải chấp nhận chúng. Bí quyết là hãy chào đón chúng. Morita so sánh cảm xúc với thời tiết: Chúng ta không thể dự đoán hoặc kiểm soát cảm xúc; chúng ta chỉ có thể quan sát chúng. Đến đây, ông thường trích dẫn câu nói của Thích Nhất Hạnh, một vị Thiền sư người Việt Nam, "Chào cô đơn. Ngươi khỏe chứ? Đến đây, ngồi với ta, và ta sẽ chăm sóc cho ngươi."

2. Làm điều nên làm. Chúng ta không nên tập trung xóa bỏ triệu chứng, bởi lẽ quá trình hồi phục sẽ tự khắc xảy đến. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung vào hiện tại, và nếu đang đau khổ thì hãy chấp nhận nỗi đau khổ đó. Hơn hết, chúng ta nên tránh suy nghĩ thái quá. Sứ mệnh của nhà trị liệu là phát triển tính cách của bệnh nhân để họ có thể đối mặt với mọi tình huống, và tính cách đó được tạo dựng trên cơ sở những việc họ làm. Liệu pháp Morita không đưa ra giải thích cho bệnh nhân, mà cho phép họ học hỏi từ chính hành động và hoạt động của mình. Nó không dạy bạn phải thiền thế nào, hay duy trì viết nhật ký ra sao giống như cách nhiều liệu pháp phương Tây thường làm. Chính bệnh nhân sẽ tự khám phá thông qua trải nghiệm.

https://thuviensach.vn

3. Khám phá mục đích sống của bản thân. Chúng ta không thể kiểm soát cảm xúc, nhưng có thể chịu trách nhiệm cho hành động của mình mỗi ngày. Do dó, chúng ta nên có ý thức rõ ràng về mục đích của bản thân, và luôn luôn nhớ câu thần chú của Morita: "Chúng ta cần phải làm gì ngay bây giờ? Chúng ta nên hành động như thế nào?" Mấu chốt để đạt được điều đó là dám nhìn vào bên trong bản thân để tìm ra ikigai của mình.

Bốn giai đoạn của liệu pháp Morita

Liệu pháp Morita nguyên bản, kéo dài từ 15 đến 21 ngày, gồm các giai đoạn dưới đây:

1. Cách ly và nghỉ ngơi (5 đến 7 ngày). Trong tuần điều trị đầu tiên, bệnh nhân nằm trong phòng không có bất kỳ tác nhân kích thích bên ngoài nào. Không có tivi, sách báo, gia đình, bạn bè hoặc đối thoại. Tất cả những gì bệnh nhân có là suy nghĩ của anh ta. Bệnh nhân nằm gần như toàn bộ thời gian, các chuyên gia trị liệu ghé thăm thường xuyên. Chuyên gia trị liệu hạn chế tương tác với bệnh nhân và chỉ khuyên dặn anh ta tiếp tục quan sát cảm xúc của bản thân trồi lên tụt xuống trong thời gian này. Khi bệnh nhân cảm thấy buồn chán và muốn bắt đầu làm lại mọi thứ, đó là lúc anh ta sẵn sàng chuyển sang giai đoạn điều trị tiếp theo.

2. Trị liệu cơ năng nhẹ nhàng (5 đến 7 ngày). Trong giai đoạn này, bệnh nhân thực hiện các nhiệm vụ lặp đi lặp lại trong im lặng. Một trong số đó là viết nhật ký về những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân. Bệnh nhân đi ra ngoài sau một tuần cách ly, đi bộ giữa thiên nhiên và thực hành các bài tập thở. Bệnh nhân cũng bắt đầu thực hiện các hoạt động đơn giản, chẳng hạn như làm vườn hoặc vẽ tranh. Trong giai đoạn này, bệnh nhân vẫn không được phép nói chuyện với bất cứ ai, ngoại trừ chuyên gia trị liệu.

3. Trị liệu cơ năng (5 đến 7 ngày). Trong giai đoạn này, bệnh nhân thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi hoạt động thể chất. Bác sĩ Morita

https://thuviensach.vn

thường đưa bệnh nhân lên núi để đốn củi. Ngoài các nhiệm vụ thể chất, bệnh nhân cũng được thỏa sức tham gia các hoạt động khác, chẳng hạn như viết, vẽ, hoặc làm đồ gốm. Trong giai đoạn này, bệnh nhân có thể nói chuyện với người khác, nhưng chỉ được xoay quanh các nhiệm vụ đang làm.

4. Trở lại với đời sống xã hội và thế giới "thực". Bệnh nhân rời bệnh viện và quay trở lại với đời sống xã hội, nhưng vẫn duy trì thực hành các bài tập thiền và trị liệu cơ năng đã thành thục trong quá trình điều trị. Ý tưởng là giúp bệnh nhân tái hòa nhập xã hội như một con người mới, có mục đích sống, và không bị áp lực xã hội cũng như cảm xúc kiểm soát.

Thiền nội quán

Morita là một Thiền sư vĩ đại của trường phái thiền nội quán. Phần lớn liệu pháp Morita dựa trên kiến thức cũng như sự tinh thông của ông trong trường phái thiền này, tập trung vào ba câu hỏi mà mỗi cá nhân cần phải tự vấn:

1. Tôi đã nhận được gì từ người X?
2. Tôi đã trao được gì cho người X?
3. Tôi đã gây ra vấn đề gì với người X?

Qua những suy ngẫm này, chúng ta sẽ không còn xem người khác là căn nguyên của những vấn đề mà mình gặp phải, đồng thời làm sâu sắc thêm ý thức trách nhiệm của chính chúng ta. Như Morita đã nói, "Nếu bạn cảm thấy tức giận và muốn đánh nhau, hãy nghiền ngẫm về chuyện đó ba ngày trước khi hành động. Sau ba ngày, ý chí chiến đấu mãnh liệt đó tự khắc sẽ biến mất."

https://thuviensach.vn

Và bây giờ là Ikigai

Liệu pháp ý nghĩa và liệu pháp Morita đều dựa trên một kinh nghiệm có tính cá nhân, độc nhất, vốn có thể tiếp cận được mà không cần tới chuyên gia trị liệu hay khóa tu: đó là sứ mệnh tìm kiếm *ikigai*, nhiên liệu tồn tại của bạn. Một khi đã tìm ra, vấn đề chỉ còn là liệu bạn có đủ dũng khí và nghị lực để không đi chệch hướng khỏi con đường đó hay không.

Sang những chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét các yếu tố cơ bản giúp bạn đi theo con đường đó: Đạt được trạng thái trôi trong những nhiệm vụ chúng ta lựa chọn thực hiện, ăn uống cân bằng và có chánh niệm, tập thể dục nhẹ nhàng, và học cách không từ bỏ khi đối mặt với khó khăn. Muốn vậy, bạn phải chấp nhận rằng thế giới - cũng như những người đang sống trong đó - là không hoàn hảo, nhưng thế giới này vẫn tràn đầy những cơ hội để phát triển và thành công.

Vậy bạn đã sẵn sàng lao vào niềm đam mê của mình như thể đó là điều quan trọng nhất trên đời chưa?

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 4

ĐẠT TỚI TRẠNG THÁI TRÔI TRONG MỌI VIỆC MÌNH LÀM
Cách biến công việc và thời gian rảnh thành không gian để phát triển

Những điều ta thường xuyên làm chính là con người ta.
Vì vậy sự xuất sắc là thói quen chứ không phải hành động.

- Aristotle

Trôi theo dòng chảy

Hãy tưởng tượng bạn đang trượt xuống một sườn núi ưa thích. Tuyết bay phấp phới hai bên như cát trắng. Điều kiện thời tiết vô cùng thuận lợi.

Bạn tập trung hoàn toàn vào việc trượt tuyết. Bạn biết chính xác cần di chuyển như thế nào ở mỗi thời điểm. Không có tương lai, cũng chẳng có quá khứ. Chỉ duy nhất có hiện tại. Bạn cảm nhận được tuyết, ván trượt, cơ thể và ý thức kết nối thành một thực thể duy nhất. Bạn hoàn toàn đắm mình trong trải nghiệm, không nghĩ ngợi lung tung hoặc bị bất kỳ điều gì khác gây sao lãng. Bản ngã tan biến, và bạn trở thành một phần của việc mình đang làm.

Đó chính là kiểu trải nghiệm mà Lý Tiểu Long mô tả với câu nói nổi tiếng của ông, “Hãy là nước, bạn của tôi.”

https://thuviensach.vn

Chúng ta đều cảm thấy ý thức về thời gian như biến mất khi tập trung hoàn toàn vào một hoạt động ưa thích. Chúng ta bắt tay vào nấu nướng và thoáng cái, vài tiếng đã trôi qua. Chúng ta dành cả buổi chiều đọc sách và quên đi thế giới đang trôi đến khi chợt nhận ra hoàng hôn đã buông xuống, còn mình vẫn chưa ăn tối. Chúng ta đi lướt sóng và không nhận ra mình đã ở dưới nước bao nhiêu tiếng cho đến tận ngày hôm sau, khi cơ bắp đau nhừ.

Điều ngược lại cũng thường xuyên xảy ra. Khi chúng ta phải miễn cưỡng hoàn thành một công việc nào đó, mỗi phút trôi qua dài như một đời và chúng ta không thể ngừng nhìn đồng hồ. Giống như một câu nói hài hước của Einstein, "Đặt tay lên bếp lò nóng, một phút dài như một giờ. Ngồi bên một cô gái đẹp, một giờ ngắn tựa một phút. Đó chính là thuyết tương đối."

Điều thú vị là có những công việc được nhiều người thực sự thích thú, trong khi chúng ta lại chỉ muốn làm cho xong càng nhanh càng tốt.

Vậy điều gì khiến chúng ta thích làm một việc đến mức quên đi mọi lo lắng trong khi thực hiện? Khi nào thì chúng ta hạnh phúc nhất? Những câu hỏi đó có thể giúp chúng ta khám phá ra *ikigai* của mình.

Sức mạnh của trạng thái trôi

Những câu hỏi đó cũng là trọng tâm nghiên cứu của nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi về trải nghiệm hoàn toàn đắm mình vào công việc đang làm. Csikszentmihalyi gọi trạng thái này là trôi, và mô tả dưới dạng niềm vui thích, khả năng sáng tạo, và quá trình khi chúng ta hoàn toàn đắm mình vào cuộc sống.

Để tìm kiếm hạnh phúc và sống theo *ikigai* của mình, một trong những yếu tố quan trọng chính là khả năng đạt tới trạng thái trôi này, từ đó có được "trải nghiệm tối ưu".

Muốn có được trải nghiệm tối ưu, chúng ta phải tập trung tăng cường thời gian cho các hoạt động đưa mình tới trạng thái trôi, thay vì để bản

https://thuviensach.vn

thân bị cuốn vào những hoạt động đem lại niềm vui tức thời - như ăn quá nhiều, lạm dụng ma túy và rượu bia, hoặc vừa xem ti-vi vừa nhồm nhoàm ăn sô-cô-la.

Như Csikszentmihalyi khẳng định trong cuốn sách *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Trôi: Tâm lý học về Trải nghiệm tối ưu), trôi là "trạng thái hoàn toàn bị cuốn vào một hoạt động đến mức những thứ khác dường như không còn quan trọng; bản thân trải nghiệm cũng thú vị tới nỗi người ta sẵn sàng bỏ ra chi phí lớn vì những lợi ích tuyệt vời mà trải nghiệm đó mang lại."

Không chỉ những chuyên gia sáng tạo luôn cần tập trung cao độ mới đạt được trạng thái trôi. Hầu hết các vận động viên, kỳ thủ và kỹ sư cũng dành nhiều thời gian vào các hoạt động giúp họ đạt được trạng thái này.

Theo nghiên cứu của Csikszentmihalyi, khi đạt tới trạng thái trôi, một kỳ thủ có cảm nhận tương tự như một nhà toán học đang giải công thức hoặc một bác sĩ ngoại khoa đang thực hiện phẫu thuật. Là một giáo sư tâm lý học, Csikszentmihalyi phân tích dữ liệu từ nhiều người trên khắp thế giới và khám phá ra rằng mọi cá nhân ở mọi độ tuổi và mọi nền văn hóa đều đạt tới trạng thái trôi theo cách giống nhau.

Nhưng khi ở trạng thái đó, điều gì xảy đến với tâm trí chúng ta? Khi trôi, chúng ta tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể mà tuyệt nhiên không sao lãng. Tâm trí đã vào guồng. Điều trái ngược xuất hiện khi chúng ta cố gắng làm việc gì đó trong khi tâm trí lại vướng bận đến những thứ khác.

Bảy điều kiện để đạt được trạng thái trôi

Theo nhà nghiên cứu Owen Schaffer thuộc Đại học DePaul, điều kiện để đạt được trạng thái trôi là:

1. Biết đang làm gì
2. Biết phải làm thế nào

https://thuviensach.vn

3. Biết bản thân làm tốt đến mức nào
4. Biết đích đến
5. Nhận thức được những thách thức chính
6. Nắm được những kỹ năng quan trọng
7. Không bị sao lãng

Nếu nhận thấy bản thân thường mất tập trung khi làm một việc gì đó quan trọng, bạn có thể áp dụng một vài chiến lược sau đây để tăng thêm cơ hội đạt được trạng thái trôi.

Chiến lược 1: Chọn một nhiệm vụ khó khăn (nhưng đừng quá khó!)

Mô hình của Schaffer khuyến khích thực hiện những nhiệm vụ có khả năng hoàn thành nhưng hơi vượt ra khỏi vùng an toàn của chúng ta.

Bất kỳ nhiệm vụ, môn thể thao hay công việc nào cũng đều có một bộ quy tắc, và chúng ta cần một bộ kỹ năng để làm theo. Nếu các quy tắc để hoàn thành một nhiệm vụ hoặc đạt đến một mục đích nào đó lại quá đơn giản so với bộ kỹ năng của chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy nhàm chán. Các hoạt động quá dễ dàng sẽ dẫn tới thái độ thờ ơ.

Ngược lại, nếu tự đặt cho bản thân một nhiệm vụ quá sức, chúng ta sẽ không đủ kỹ năng để hoàn thành và khó tránh khỏi chuyện bỏ cuộc, để rồi lại cảm thấy bực bội, chán nản.

Lý tưởng nhất là chọn một nhiệm vụ vừa phải, phù hợp với năng lực nhưng nâng cao hơn một chút để thử thách bản thân. Đó chính là hàm ý của Ernest Hemingway khi ông nói rằng, “Đôi khi tôi viết tốt hơn tôi có thể.”

Chúng ta muốn đương đầu với thách thức cho tới tận cùng do ưa thích cảm giác thúc đẩy bản thân. Bertrand Russell cũng từng đưa ra ý

https://thuviensach.vn

kiến tương tự, “Khả năng tập trung trong một khoảng thời gian đáng kể là yếu tố thiết yếu để đạt được những thành tựu khó khăn.”

Nếu bạn là một nhà thiết kế đồ họa, hãy học cách sử dụng một phần mềm mới trong dự án tiếp theo. Nếu bạn là một lập trình viên, hãy sử dụng một ngôn ngữ lập trình mới. Nếu bạn là một vũ công, trong điệu múa kế tiếp, hãy thử thêm vào một động tác mà nhiều năm rồi bạn chưa dám thực hiện.

Hãy làm thêm một chút gì đó và đặt bản thân ra khỏi vùng an toàn.

Kể cả làm một việc đơn giản như đọc sách cũng cần phải tuân theo những quy tắc nhất định, đòi hỏi những kỹ năng và kiến thức nhất định. Nếu định đọc một cuốn sách về cơ học lượng tử dành cho các chuyên gia vật lý nhưng bản thân lại không phải là chuyên gia vật lý, có lẽ chúng ta sẽ bỏ cuộc chỉ sau vài phút. Ngược lại, nếu đã nắm rõ toàn bộ những kiến thức trong cuốn sách, chúng ta sẽ cảm thấy chán ngay lập tức.

Tuy nhiên, nếu cuốn sách phù hợp với kiến thức và khả năng, cũng như củng cố thêm những gì đã biết, chúng ta sẽ đọc say sưa và thời gian sẽ trôi đi. Niềm vui thích và cảm giác hài lòng này là bằng chứng cho thấy chúng ta đang hòa hợp với *ikigai* của mình.

Dễ dàng	**Thách thức**	**Vượt quá khả năng**
Nhàm chán	**Trôi**	Lo lắng

Chiến lược 2: Có mục tiêu rõ ràng, cụ thể

Các trò chơi điện tử - khi chơi vừa phải, các trò cờ bàn, thể thao là những cách hữu hiệu để đạt được trạng thái trôi, bởi lẽ mục tiêu của chúng rất rõ ràng: Đánh bại đối thủ hoặc phá kỷ lục cá nhân đồng thời tuân thủ một bộ quy tắc được định nghĩa rõ ràng.

https://thuviensach.vn

Đáng tiếc là không phải lúc nào mục tiêu cũng rõ ràng và cụ thể như vậy.

Theo một nghiên cứu của Hiệp hội Tư vấn Boston, khi được hỏi về cấp trên, lời than phiền thường gặp nhất của nhân viên làm việc tại các tập đoàn đa quốc gia là cấp trên không "truyền đạt rõ ràng sứ mệnh của nhóm", và điều này dẫn đến việc nhân viên không biết mục tiêu của họ là gì.

Có một chuyện thường xuyên diễn ra, nhất là tại những công ty lớn, đó là các giám đốc điều hành sa đà vào chi tiết của những bản kế hoạch đầy ám ảnh, vạch ra các chiến lược nhằm lấp liếm sự thật rằng họ không hề có một mục tiêu cụ thể. Thật chẳng khác nào cầm tấm bản đồ ra khơi mà không có đích đến.

So với việc sở hữu một tấm bản đồ, có một la bàn chỉ hướng tới mục tiêu cụ thể là điều quan trọng hơn nhiều. Joi Ito, giám đốc trung tâm nghiên cứu MIT Media Lab, khuyến khích chúng ta sử dụng nguyên tắc "ưu tiên la bàn hơn bản đồ" như một công cụ để điều hướng trong thế giới đầy biến động hiện nay. Trong cuốn sách *Whiplash: How to Survive Our Faster Future* (Roi vọt: Cách tồn tại trong một tương lai nhanh hơn), ông và Jeff Howe viết rằng, "Trong một thế giới ngày càng khó lường và biến động nhanh hơn, một tấm bản đồ chi tiết có thể dẫn bạn lạc sâu vào rừng và lãng phí tiền bạc. Thế nhưng, một chiếc la bàn tốt sẽ luôn đưa bạn tới nơi cần đến. Điều đó không có nghĩa là bạn nên bắt đầu cuộc hành trình mà không cần biết mình định đi đâu. Mà là bạn cần hiểu rằng cho dù con đường hướng tới mục tiêu có thể không bằng phẳng, nhưng bạn sẽ hoàn thành nhanh hơn và hiệu quả hơn nếu đi theo một con đường đã được dự tính trước."

Trong kinh doanh, các ngành nghề sáng tạo và giáo dục, điều quan trọng là cần suy xét lại những gì chúng ta hy vọng đạt được trước khi bắt tay vào làm việc, học tập hoặc chế tạo thứ gì đó. Chúng ta nên tự hỏi mình những câu như:

https://thuviensach.vn

- Mục tiêu của tôi trong buổi làm việc hôm nay tại studio là gì?
- Hôm nay, tôi dự định viết bao nhiêu từ cho bài báo ra mắt vào tháng tới?
- Nhiệm vụ của nhóm tôi là gì?

Có một mục tiêu rõ ràng đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được trạng thái trôi, nhưng khi bắt đầu công việc, chúng ta cũng phải biết cách bỏ nó lại phía sau. Một khi cuộc hành trình bắt đầu, chúng ta nên giữ mục tiêu đó trong tâm trí mà không để nó ám ảnh.

Khi các vận động viên Olympic cạnh tranh để giành huy chương vàng, họ không được phép sao lãng. Họ phải có mặt trong giây phút hiện tại - họ phải trôi. Nếu mất tập trung chỉ vài giây, chẳng hạn nghĩ đến việc bản thân sẽ tự hào tới nhường nào khi được khoe chiếc huy chương đó với bố mẹ, họ khó tránh khỏi phạm sai lầm vào thời điểm quyết định và thua cuộc.

Một ví dụ phổ biến là tình trạng bí ý tưởng viết lách. Hãy hình dung một nhà văn phải hoàn thành một cuốn tiểu thuyết trong ba tháng. Mục tiêu rất rõ ràng, vấn đề là nhà văn đó bị mục tiêu này ám ảnh không dứt. Mỗi sáng cô thức dậy và nghĩ rằng, “Mình phải viết cuốn tiểu thuyết đó”, và mỗi ngày cô lại quẩn quanh đọc báo rồi dọn dẹp nhà cửa. Để rồi hằng đêm, cô cảm thấy thất vọng và tự hứa ngày mai sẽ bắt tay vào viết.

Thời gian trôi qua, nhà văn vẫn chưa viết được chữ nào, trong khi tất cả những gì cô cần làm chỉ là ngồi xuống và đặt bút viết chữ đầu tiên, rồi chữ thứ hai và cứ như thế… trôi theo kế hoạch, thể hiện *ikigai* của mình.

Ngay khi thực hiện những bước nhỏ đầu tiên này, mọi lo lắng sẽ biến mất và bạn sẽ đạt được trạng thái trôi đầy dễ chịu trong công việc mình đang làm. Hãy nhớ lại một câu nói của Albert Einstein, “một người hạnh phúc sẽ cảm thấy quá đỗi hài lòng với hiện tại nên chẳng hề lo lắng đến tương lai.”

https://thuviensach.vn

Mục tiêu mơ hồ	**Xác định mục tiêu rõ ràng và tập trung vào quá trình**	**Ám ảnh đạt được mục tiêu mà quên mất quá trình**
Bối rối; lãng phí thời gian và năng lượng vào những việc vô nghĩa	**Trôi**	Bị sa lầy vào mục tiêu thay vì bắt tay vào thực hiện
Trở ngại tinh thần	**Trôi**	Trở ngại tinh thần

Chiến lược 3: Tập trung vào một việc duy nhất

Đây có lẽ là một trong những trở ngại lớn nhất mà chúng ta hiện phải đối mặt, với quá nhiều công nghệ và quá nhiều điều gây sao lãng. Chúng ta nghe một video trên YouTube trong lúc soạn email, rồi đột nhiên cửa sổ tin nhắn bật lên và chúng ta lại quay ra trả lời. Đến lượt chiếc điện thoại rung lên trong túi quần, vừa lôi ra trả lời tin nhắn xong chúng ta lại quay về màn hình máy tính và đăng nhập Facebook.

Thoáng chốc ba mươi phút đã trôi qua, và chúng ta quên khuấy luôn mình đang định soạn email gì.

Điều này cũng thường xuyên xảy ra khi chúng ta vừa ăn tối vừa xem phim và chẳng hề ý thức được món cá hồi ngon đến thế nào cho đến khi ăn miếng cuối cùng.

Chúng ta thường nghĩ rằng làm nhiều việc cùng lúc sẽ giúp tiết kiệm thời gian, nhưng bằng chứng khoa học đã chỉ ra rằng điều đó hoàn toàn phản tác dụng. Ngay cả những người tự cho là giỏi đa nhiệm cũng không thực sự hiệu quả cho lắm. Trên thực tế, họ là một trong số những người làm việc kém hiệu quả nhất.

Não của chúng ta có thể tiếp nhận hàng triệu bit thông tin nhưng kỳ thực chỉ xử lý được vài chục bit mỗi giây. Khi nói rằng bản thân đang

https://thuviensach.vn

làm nhiều việc cùng lúc, thực chất chúng ta chỉ đang chuyển đổi qua lại một cách nhanh chóng giữa các công việc. Thế nhưng, chúng ta không phải là máy tính chuyên xử lý dữ liệu song song. Rốt cuộc, chúng ta sẽ tiêu tốn hết năng lượng vào quá trình chuyển đổi giữa các công việc, thay vì tập trung thực hiện tốt một việc trong số đó.

Tập trung vào một việc tại một thời điểm có lẽ là yếu tố quan trọng nhất để đạt được trạng thái trôi.

Theo Csikszentmihalyi, để tập trung vào một công việc, chúng ta cần:

1. Ở trong một môi trường không bị phân tâm
2. Không ngừng kiểm soát mọi thứ mình đang làm

Công nghệ vốn rất hữu ích, nếu chúng ta kiểm soát được nó. Nhưng sẽ chẳng lợi lộc gì nếu để công nghệ kiểm soát chúng ta. Chẳng hạn, nếu phải viết một bài nghiên cứu, bạn có thể mở máy tính và tra Google mọi thông tin cần thiết. Tuy nhiên, nếu không phải là người có kỷ luật, bạn có thể sa đà vào lướt mạng thay vì viết bài. Trong trường hợp này, Google và Internet sẽ nắm quyền kiểm soát, đẩy bạn ra khỏi trạng thái trôi.

Khoa học đã chứng minh rằng nếu liên tục yêu cầu não bộ chuyển đổi qua lại giữa các công việc, chúng ta sẽ lãng phí thời gian, phạm nhiều sai lầm hơn và ghi nhớ kém hơn những gì đã làm.

Một số nghiên cứu của Clifford Ivar Nass tại Đại học Stanford mô tả thế hệ của chúng ta là thế hệ nhiễm đại dịch đa nhiệm. Một trong những nghiên cứu đó đã phân tích hành vi của hàng trăm sinh viên, chia họ thành các nhóm dựa trên số lượng công việc mà họ có xu hướng làm cùng lúc. Những sinh viên nghiện đa nhiệm nhất thường luân phiên làm nhiều hơn bốn việc cùng lúc; chẳng hạn, ghi chép trong lúc đọc giáo trình, nghe đài, trả lời tin nhắn trên điện thoại, và thi thoảng lướt Twitter.

https://thuviensach.vn

Mỗi nhóm sinh viên được cho xem một màn hình hiện các mũi tên xanh và đỏ. Mục tiêu của bài tập này là đếm số mũi tên đỏ.

Ban đầu, tất cả các sinh viên đều trả lời chính xác ngay lập tức mà không gặp quá nhiều khó khăn. Tuy nhiên, khi số lượng mũi tên xanh tăng lên (số lượng mũi tên đỏ giữ nguyên; chỉ thay đổi vị trí) các sinh viên có thói quen đa nhiệm liền gặp khó khăn trong việc đếm số mũi tên đỏ trong khoảng thời gian quy định, hoặc không nhanh bằng những sinh viên không có thói quen đa nhiệm. Lý do rất đơn giản: Họ bị các mũi tên xanh gây phân tâm! Não của họ được rèn luyện để chú ý tới mọi kích thích, bất kể tầm quan trọng của chúng, trong khi não của các sinh viên khác được rèn luyện để tập trung vào một việc duy nhất - trong tình huống này, là đếm số mũi tên đỏ và bỏ qua các mũi tên xanh.

Các nghiên cứu khác cho thấy kiêm nhiệm nhiều việc cùng lúc làm giảm năng suất ít nhất 60% và khiến chỉ số IQ của chúng ta thấp đi 10 điểm.

Một nghiên cứu được Hội đồng Nghiên cứu Xã hội và Đời sống Làm việc Thụy Điển tài trợ đã phát hiện ra rằng một nhóm đối tượng nghiện điện thoại gồm hơn 4.000 thanh niên trong độ tuổi từ 20 đến 24 tuổi có xu hướng ngủ ít hơn, cảm thấy khó kết nối với bạn bè tại trường học, và thường có dấu hiệu trầm cảm.

Tập trung vào một việc	**Đa nhiệm**
Dễ dàng đạt được trạng thái trôi trôi hơn	Không thể đạt được trạng thái trôi
Nâng cao năng suất	Giảm năng suất khoảng 60% (dù có vẻ không đến mức như vậy)
Tăng cường trí nhớ	Làm cho chúng ta ghi nhớ khó khăn hơn
Giảm thiểu nguy cơ sai sót	Gia tăng nguy cơ sai sót
Giúp chúng ta bình tĩnh và	Gây căng thẳng do cảm giác mất dần kiểm

https://thuviensach.vn

kiểm soát công việc trước mắt	soát và công việc đang kiểm soát chúng ta
Giúp chúng ta trở nên ân cần hơn khi tập trung toàn bộ sự chú ý đến những ngươi xung quanh	Khiến chúng ta lầm tổn thương những người xung quanh do "nghiện" các tác nhân kích thích: Liên tục kiểm tra điện thoại, liên tục lướt mạng xã hội…
Tăng cường tính sáng tạo	Làm giảm tính sáng tạo

Vậy chúng ta có thể làm gì để tránh trở thành nạn nhân của đại dịch vốn triệt tiêu trạng thái trôi này? Làm thế nào để rèn luyện não bộ tập trung vào một việc duy nhất? Sau đây là một vài ý tưởng để tạo ra một không gian và thời gian không bị sao lãng, nhằm tăng khả năng đạt được trạng thái trôi, từ đó duy trì liên kết với *ikigai* của chúng ta.

- Không nhìn vào bất kỳ loại màn hình nào trong một giờ đầu tiên sau khi thức dậy và một giờ cuối cùng trước khi đi ngủ.
- Tắt điện thoại trước khi bạn đạt được trạng thái trôi. Không có gì quan trọng hơn công việc bạn đã chọn để làm trong khoảng thời gian này. Nếu cảm thấy quá cực đoan, hãy bật chức năng "không làm phiền" để chỉ những người thân thiết nhất mới có thể liên lạc với bạn trong trường hợp khẩn cấp.
- Chỉ định một ngày trong tuần, có thể là thứ Bảy hoặc Chủ nhật, một ngày "nhịn" công nghệ, có thể du di sử dụng các thiết bị đọc sách điện tử (không có Wi-Fi) hoặc máy nghe nhạc MP3.
- Đến một quán cà phê không có Wi-Fi.
- Chỉ đọc và trả lời e-mail một hoặc hai lần mỗi ngày. Vạch rõ khung giờ và tuân thủ tuyệt đối.
- Áp dụng thử phương pháp Pomodoro: Trang bị một chiếc đồng hồ hẹn giờ nấu ăn (một số có hình dáng giống một quả pomodoro, tức

https://thuviensach.vn

quả cà chua) và cam kết làm một việc duy nhất trong khoảng thời gian đồng hồ đếm ngược. Phương pháp Pomodoro khuyến nghị chúng ta mỗi chu kỳ làm việc 25 phút và nghỉ ngơi 5 phút, nhưng bạn cũng có thể làm việc trong 50 phút và nghỉ ngơi 10 phút. Hãy lựa chọn nhịp độ làm việc phù hợp với bản thân; điều quan trọng nhất là cần phải nghiêm khắc hoàn thành mỗi chu kỳ.

- Bắt đầu ngày làm việc bằng một nghi thức ưa thích và kết thúc bằng một phần thưởng.
- Khi cảm thấy mất tập trung, hãy rèn luyện tâm trí quay trở lại hiện tại. Thực hành chánh niệm hoặc các hình thức thiền khác, tản bộ hoặc đi bơi - bất cứ điều gì giúp bạn tập trung trở lại.
- Làm việc trong một không gian có thể tập trung được. Nếu bạn không thể làm điều này ở nhà, hãy thử đến thư viện, quán cà phê, hoặc nếu bạn phải chơi kèn saxophone, hãy tới phòng thu âm. Nếu cảm thấy môi trường xung quanh vẫn làm bạn mất tập trung, hãy tiếp tục tìm kiếm đến khi tìm được nơi thích hợp.
- Chia mỗi hoạt động thành các nhóm nhiệm vụ có liên quan, ấn định cho mỗi nhóm nhiệm vụ một địa điểm và thời gian riêng. Ví dụ, nếu đang viết một bài báo đăng tạp chí, bạn có thể tổng hợp thông tin và ghi chú ở nhà vào buổi sáng, viết ở thư viện vào buổi chiều và biên tập lại trên giường vào buổi tối.
- Gom các công việc thường làm hằng ngày lại chẳng hạn như gửi hóa đơn, gọi điện thoại, v.v. - và thực hiện tất cả trong một lần.

Lợi ích của trạng thái trôi	**Bất lợi của trạng thái mất tập trung**
Tâm trí tập trung	Tâm trí lơ đễnh
Sống với hiện tại	Suy nghĩ về quá khứ và tương lai
Thoát khỏi mọi lo âu	Lo nghĩ về cuộc sống thường nhật và những người xung quanh choán lấy tâm

https://thuviensach.vn

	trí chúng ta
Thời gian trôi đi	Từng phút dài như vô tận
Chúng ta cảm thấy tự chủ	Chúng ta mất kiểm soát và không thể hoàn thành công việc trước mắt, hoặc những công việc khác và người khác khiến chúng ta bị sao lãng khỏi công việc đang làm
Chúng ta chuẩn bị kỹ lưỡng	Chúng ta làm việc mà không có bất cứ sự chuẩn bị nào
Chúng ta luôn biết mình cần phải làm gì	Chúng ta thường xuyên rơi vào bế tắc và không biết phải làm gì tiếp theo
Tâm trí sáng suốt và vượt qua mọi chướng ngại ngăn trở dòng chảy suy nghĩ	Chúng ta bị những hoài nghi, lo lắng và lòng tự tôn thấp làm cho khó chịu
Dễ chịu	Nhàm chán và gây kiệt sức
Bản ngã mờ dần: Chúng ta không còn là những người kiểm soát hoạt động hoặc công việc chúng ta đang làm - mà công việc đang dẫn dắt chúng ta	Tự trách móc bản thân: Bản ngã của chúng ta hiện diện và chúng ta cảm thấy thất vọng

Trôi ở Nhật Bản: Takumi, kỹ sư, thiên tài và otaku

Điểm chung giữa các *takumi* (nghệ nhân), kỹ sư, nhà sáng chế và *otaku* (người hâm mộ truyện tranh và phim hoạt hình) là gì? Tất cả bọn họ đều hiểu tầm quan trọng của việc trôi theo *ikigai* của mình mọi lúc mọi nơi.

Ấn tượng phổ biến về người Nhật là họ đặc biệt tận tâm và chăm chỉ, mặc dù một số người Nhật nói rằng dáng vẻ họ lúc đang làm việc trông chăm chỉ hơn so với thực chất. Tuy nhiên, khả năng hoàn toàn chú tâm

https://thuviensach.vn

vào công việc, hay tính kiên nhẫn của họ trong giải quyết vấn đề là điều không cần phải bàn cãi. Khi bắt đầu học tiếng Nhật, một trong những từ đầu tiên được dạy là *ganbaru,* có nghĩa là "bền gan" hay "vững vàng bằng cách làm tốt nhất có thể".

Người Nhật thường chuyên tâm vào công việc cho dù là cơ bản nhất với độ tập trung gần như là ám ảnh. Chúng ta có thể thấy rõ điều đó trong đủ loại bối cảnh, từ "những người về hưu" chăm sóc tỉ mỉ ruộng lúa ở vùng núi Nagamo đến những sinh viên đại học làm thêm cuối tuần trong các cửa hàng tiện lợi gọi là *konbinis.* Nếu có dịp tới Nhật Bản, bạn sẽ được trực tiếp trải nghiệm thói quen chú ý tới từng tiểu tiết trong hầu hết mọi công việc của người Nhật.

Bước vào một cửa hàng bán đồ thủ công ở Naha, Kanazawa hoặc Kyoto, bạn cũng sẽ khám phá ra rằng Nhật Bản là một kho tàng thủ công truyền thống. Người Nhật có khả năng độc nhất vô nhị trong việc tạo ra các công nghệ mới, nhưng vẫn bảo tồn được truyền thống và các kỹ thuật thủ công.

Nghệ thuật của takumi

Toyota tuyển dụng các "nghệ nhân", những người có thể chế tạo một loại đinh vít nhất định bằng tay. Các *takumi* này, hay còn gọi là những chuyên gia có kỹ năng thủ công đặc biệt, đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với Toyota, và rất khó tìm được người thay thế họ. Một vài người trong số đó là người duy nhất còn nắm rõ cách thức thực hiện chính xác kỹ thuật của họ, và có vẻ như những kỹ thuật đó chưa có thế hệ mới để kế thừa.

Máy đọc đĩa than là một ví dụ: Chúng chỉ còn được sản xuất gần như độc quyền tại Nhật Bản, nơi bạn có thể tìm thấy những người cuối cùng biết cách chế tạo kim đĩa than, và họ đang cố gắng truyền lại những kiến thức đó cho thế hệ sau.

https://thuviensach.vn

Chúng tôi đã gặp một *takumi* trong chuyến đi tới Kumano, một thị trấn nhỏ gần Hiroshima. Chúng tôi ở đó cả ngày, thực hiện phóng sự ảnh về một trong những thương hiệu cọ trang điểm nổi tiếng nhất tại phương Tây. Tấm biển chào đón du khách đến Kumano được gắn linh vật là một chiếc cọ. Bên cạnh các nhà máy sản xuất cọ, những ngôi nhà nhỏ và vườn rau nằm san sát nhau trong thị trấn; đi xa hơn, bạn có thể nhìn thấy một số đền thờ Thần đạo dưới chân các ngọn núi bao quanh nơi này.

Chúng tôi dành hàng giờ chụp ảnh trong các nhà máy đông đúc công nhân đứng thành hàng ngay ngắn, mỗi người làm một việc duy nhất - như vẽ trang trí cán của cây cọ hoặc xếp các hộp hàng lên xe tải - trước khi nhận ra, chúng tôi vẫn chưa hề nhìn thấy ai làm công việc gắn lông vào đầu cọ.

Sau một hồi hỏi thăm và đi lại loanh quanh, chủ tịch một công ty đồng ý cho chúng tôi xem công đoạn đó được thực hiện như thế nào. Anh ấy dẫn chúng tôi ra khỏi tòa nhà và yêu cầu chúng tôi lên xe anh ấy. Sau năm phút lái xe, chúng tôi dừng ở một tòa nhà khác có cấu trúc nhỏ hơn và đi lên cầu thang. Vị chủ tịch mở cửa và chúng tôi bước vào một căn phòng nhỏ nhiều cửa sổ và ngập tràn ánh sáng tự nhiên.

Ở giữa căn phòng là một người phụ nữ đeo mặt nạ. Chúng tôi chỉ có thể nhìn thấy đôi mắt của bà. Bà tập trung cao độ vào việc chọn từng chiếc lông cho cây cọ - các ngón tay duyên dáng sử dụng kéo và lược để sắp xếp các sợi lông - đến nỗi không nhận ra sự có mặt của chúng tôi. Động tác của bà nhanh tới mức thật khó để biết được bà đang làm gì.

Chủ tịch phải ngắt ngang để cho bà biết chúng tôi đang chụp ảnh khi bà làm việc. Chúng tôi không quan sát được miệng bà, nhưng ánh mắt lấp lánh và sự vui vẻ trong lúc nói chuyện của bà cho chúng tôi biết bà đang cười. Bà trông rất hạnh phúc và tự hào kể về công việc cũng như trách nhiệm của mình.

https://thuviensach.vn

Chúng tôi phải tăng tốc độ màn trập máy ảnh lên cực nhanh mới chụp được chuyển động của bà. Đôi tay bà như nhảy múa và trôi cùng các công cụ cũng như những sợi lông mà bà đang sắp xếp.

Chủ tịch công ty cho biết vị *takumi* này là một trong những người quan trọng nhất công ty, cho dù bà giấu mình trong một tòa nhà biệt lập. Mỗi sợi lông trên từng chiếc cọ mà công ty sản xuất đều qua tay bà.

Steve Jobs của Nhật Bản

Nhà đồng sáng lập Apple Steve Jobs là một người hâm mộ Nhật Bản cuồng nhiệt. Không chỉ ghé thăm các nhà máy của Sony vào thập niên 1980 và áp dụng nhiều phương pháp của họ khi thành lập Apple, ông còn say mê tính đơn giản cũng như chất lượng của đồ sứ Nhật Bản ở Kyoto.

Tuy nhiên, người được Steve Jobs mến mộ không phải là một nghệ nhân đến từ Kyoto, mà là một *takumi* đến từ Toyama có tên là Yukio Shakunaga, người thuần thục kỹ thuật *Etchu Setoyaki* mà chỉ một số ít người biết.

Trong một chuyến thăm Kyoto, Jobs được nghe về một cuộc triển lãm tác phẩm của Shakunaga. Ông ngay lập tức hiểu rằng có điều gì đó đặc biệt ở đồ sứ của Shakunaga. Kỳ thực, ông đã mua một vài chiếc cốc, bình, đĩa và ghé thăm triển lãm ba lần trong tuần đó.

Sau này, Jobs đã nhiều lần quay trở lại Kyoto để tìm nguồn cảm hứng và gặp gỡ Shakunaga. Chuyện kể rằng Jobs đã hỏi ông rất nhiều điều - chủ yếu là về quá trình sản xuất và loại sứ mà ông đang dùng.

Shakunaga giải thích rằng ông sử dụng một loại sứ trắng do đích thân ông lấy từ các ngọn núi ở quận Toyama, khiến ông trở thành nghệ nhân duy nhất trong giới nắm rõ quá trình chế tác đồ sứ từ chất liệu nguyên sơ trên núi - một *takumi* đích thực.

https://thuviensach.vn

Jobs bị ấn tượng tới mức ông định tới Toyama để tận mắt nhìn thấy những ngọn núi cung cấp vật liệu sứ cho Shakunaga, nhưng sau đó ông đã suy nghĩ lại khi biết phải mất hơn bốn tiếng đi tàu từ Kyoto.

Trong một cuộc phỏng vấn sau khi Jobs mất, Shakunaga nói rằng ông rất tự hào khi công việc của mình nhận được đánh giá cao từ người sáng tạo ra iPhone. Ông cũng cho biết thêm rằng lần đặt mua cuối cùng của Jobs là một bộ mười hai tách trà. Jobs đã yêu cầu một thứ gì đó đặc biệt, "một phong cách mới". Để đáp ứng yêu cầu này, Shakunaga đã tạo ra 150 tách trà trong suốt quá trình thử nghiệm những ý tưởng mới. Trong số này, ông đã chọn mười hai tách trà đẹp nhất và gửi tới gia đình Jobs.

Kể từ chuyến đi đầu tiên đến Nhật Bản, Jobs đã bị cuốn hút và được gợi cảm hứng từ những nghệ nhân, kỹ sư (đặc biệt là ở Sony), triết lý (đặc biệt là Thiền) và ẩm thực (đặc biệt là sushi) của Nhật Bản.

Sự đơn giản tinh tế

Đặc điểm chung của các nghệ nhân, kỹ sư, triết lý Thiền và ẩm thực Nhật Bản là gì? Đó là sự đơn giản và chú ý đến từng chi tiết. Không phải là sự đơn giản lười biếng mà là sự đơn giản tinh tế giúp khám phá ra những giới hạn mới, không ngừng đưa đối tượng, tinh thần và thể xác, hoặc ẩm thực lên một tầm cao hơn, tùy theo *ikigai* của mỗi người.

Như Csikszentmihalyi có nói, để duy trì trạng thái trôi, bí quyết là luôn luôn có một thách thức có ý nghĩa để vượt qua.

Bộ phim tài liệu *Jiro Dreams of Sushi* (Giấc mơ sushi của Jiro) cho chúng ta thêm một ví dụ về các *takumi*, lần này là trong nhà bếp. Nhân vật chính của bộ phim làm sushi mỗi ngày trong suốt hơn tám mươi năm, và sở hữu một nhà hàng sushi nhỏ gần ga tàu điện ngầm Ginza ở Tokyo. Hằng ngày, ông và con trai đến chợ cá Tsukiji nổi tiếng và chọn ra những con cá tươi ngon nhất để mang về nhà hàng.

https://thuviensach.vn

Trong bộ phim, chúng ta được xem một thợ học việc của Jiro tập làm tamago (một món trứng tráng của Nhật Bản). Cho dù đã cố gắng hết sức, anh ta vẫn chưa nhận được cái gật đầu của Jiro. Vậy là anh ta tiếp tục luyện tập đến khi đạt được điều mình muốn.

Tại sao người thợ học việc đó không chịu bỏ cuộc? Anh ta không thấy chán khi suốt ngày làm đi làm lại một món trứng đó sao? Rõ ràng là không, bởi lẽ làm sushi cũng chính là *ikigai* của anh ta.

Cả Jiro và con trai đều là những nghệ sĩ ẩm thực. Họ không hề cảm thấy buồn chán khi nấu ăn - họ đạt được trạng thái trôi. Họ cảm thấy hoàn toàn thích thú khi được đứng trong bếp; đó là niềm hạnh phúc của họ, *ikigai* của họ. Họ học được cách tận hưởng niềm vui trong công việc và mất đi ý thức về thời gian.

Ngoài tình cảm cha con bền chặt, điều vốn giúp họ tiếp tục thử thách bản thân mỗi ngày, họ cũng được làm việc trong một môi trường yên tĩnh, cho phép họ tập trung. Kể cả sau khi nhận được ba sao Michelin danh giá, họ cũng chẳng suy xét đến việc mở thêm nhà hàng khác hoặc mở rộng kinh doanh. Họ chỉ phục vụ tối đa mười thực khách cùng lúc tại nhà hàng nhỏ của mình. Gia đình Jiro không quan tâm đến chuyện kiếm tiền; thay vào đó, họ xem trọng điều kiện làm việc thuận lợi và tạo ra một môi trường mà họ có thể trôi trong khi làm ra những miếng sushi ngon nhất thế giới.

Jiro, giống như Yukio Shakunaga, bắt đầu công việc của mình từ "khởi nguồn". Ông tới chợ cá để tìm mua những con cá ngừ ngon nhất; còn Shakunaga đến vùng núi để tìm loại chất liệu tốt nhất làm đồ sứ. Khi họ làm việc, cả hai như hòa làm một với vật thể mà họ đang tạo ra. Việc đồng nhất với vật thể trong trạng thái trôi mang một ý nghĩa đặc biệt ở Nhật Bản. Theo Thần đạo, mỗi cánh rừng, mỗi cái cây và mỗi vật thể đều có một *kami* (thần linh) trú ngụ bên trong.

Khi một người - dù là nghệ sĩ, kỹ sư, hay đầu bếp - tạo ra một thứ gì đó, trách nhiệm của họ là phải sử dụng thiên nhiên để mang đến "sự sống" cho thứ đó trong khi luôn tôn trọng thiên nhiên. Trong quá trình

https://thuviensach.vn

này, nghệ nhân hòa làm một với thứ mình đang tạo ra và trôi với nó. Một người thợ rèn sẽ nói với bạn rằng miếng kim loại có đời sống riêng của nó; cũng như một người thợ gốm sẽ nói rằng đất sét có linh hồn. Người Nhật có biệt tài kết hợp thiên nhiên và công nghệ: không phải con người đối đầu với thiên nhiên, mà là sự hợp nhất của cả hai.

Sự thuần khiết của Ghibli

Có người nói rằng tư tưởng kết nối với thiên nhiên của Thần đạo đang dần biến mất. Một trong những người chỉ trích gay gắt nhất về mất mát này là một nghệ sĩ có *ikigai* được xác định rõ ràng: Hayao Miyazaki, đạo diễn của các bộ phim hoạt hình do Studio Ghibli sản xuất.

Trong hầu hết các bộ phim của ông, chúng ta thấy con người, công nghệ, ảo mộng, và thiên nhiên luôn ở trạng thái xung đột - và rồi đến cuối cùng lại hòa hợp với nhau. Một trong những ẩn dụ sâu sắc nhất của ông trong bộ phim *Spirited Away* (Vùng đất linh hồn) là hình ảnh một vị thủy thần mập mạp, toàn thân ngập ngụa trong rác - tượng trưng cho tình trạng ô nhiễm sông ngòi.

Trong phim của Miyazaki, rừng có tính cách, cây cối có cảm xúc, và rô-bốt làm bạn với chim. Được xem là báu vật quốc gia của chính phủ Nhật Bản, Miyazaki là một nghệ sĩ có khả năng chuyên tâm hoàn toàn vào công trình nghệ thuật của mình, ông sử dụng loại điện thoại di động cũ kỹ từ cuối những năm 1990, và yêu cầu toàn bộ đội ngũ của mình phải vẽ tay. Ông “đạo diễn” các bộ phim bằng cách vẽ trên giấy ngay cả những chi tiết nhỏ nhặt nhất, thay vì sử dụng máy tính. Chính bởi sự ám ảnh của ông, Studio Ghibli là một trong những xưởng phim duy nhất trên thế giới thực hiện gần như toàn bộ quá trình sản xuất bằng các kỹ thuật truyền thống.

Những ai từng ghé thăm Studio Ghibli vào một ngày Chủ nhật đều thấy cảnh một người ngồi lặng lẽ trong góc phòng, chăm chú làm việc -

https://thuviensach.vn

một người đàn ông trong bộ quần áo giản dị, chào họ bằng câu *ohayo* (xin chào) mà không ngẩng đầu lên.

Miyazaki say mê công việc tới mức dành nhiều ngày Chủ nhật ở xưởng phim, tận hưởng trạng thái trôi, đặt *ikigai* của ông cao hơn mọi thứ khác. Những vị khách tham quan hiểu rằng trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng không được phép làm phiền Miyazaki, người nổi tiếng là nóng tính - nhất là nếu ông bị ngắt ngang khi đang vẽ.

Năm 2013, Miyazaki thông báo sẽ nghỉ hưu. Để kỷ niệm ngày nghỉ hưu của ông, đài truyền hình NHK đã làm một bộ phim tài liệu quay lại những ngày cuối cùng của ông tại nơi làm việc. Gần như mọi cảnh quay đều là cảnh ông đang ngồi vẽ. Trong một cảnh, một vài đồng nghiệp của ông đứng dậy rời cuộc họp, còn ông vẫn ngồi vẽ ở góc phòng và không mảy may chú ý tới họ. Ở cảnh khác, người ta thấy ông cuốc bộ đi làm vào ngày 30 tháng 12 (một ngày nghỉ lễ tại Nhật Bản), mở cửa Studio Ghibli rồi dành cả ngày ở đó, ngồi vẽ một mình.

Miyazaki vẽ không ngừng nghỉ. Một ngày sau khi "nghỉ hưu", thay vì đi du lịch hoặc ở nhà, ông lại tới Studio Ghibli và ngồi đó vẽ. Các đồng nghiệp ngẩn tò te và không biết phải nói gì. Một năm sau, ông tuyến bố sẽ không làm thêm bộ phim hoạt hình nào nữa nhưng sẽ tiếp tục vẽ đến khi nhắm mắt xuôi tay.

Liệu một người có thể thực sự nghỉ hưu hay không khi quá đỗi say mê công việc của mình?

Những người ẩn dật

Không chỉ người Nhật mới có năng lực này, rất nhiều nghệ sĩ và nhà khoa học trên khắp thế giới cũng có *ikigai* rõ ràng và mạnh mẽ. Họ làm công việc yêu thích cho tới tận lúc qua đời.

Thứ cuối cùng Albert Einstein viết trước khi mất là một công thức cố gắng thâu tóm mọi lực trong vũ trụ vào một lý thuyết duy nhất. Đến tận lúc chết, ông vẫn đang làm công việc mình yêu thích, ông từng chia sẻ

https://thuviensach.vn

rằng nếu không phải là một nhà vật lý, ông sẽ rất hạnh phúc khi được làm một nhạc sĩ. Khi không tập trung vào Vật lý hoặc Toán học, ông thích chơi vĩ cầm. Trạng thái trôi khi viết công thức hoặc chơi nhạc, *ikigai* thứ hai của ông, mang lại cho ông niềm vui bất tận.

Rất nhiều nghệ sĩ có vẻ khó gần và xa lánh xã hội, nhưng kỳ thực họ chỉ đang bảo vệ khoảng thời gian mang đến cho họ niềm hạnh phúc, đôi khi phải đánh đổi bằng các khía cạnh khác trong cuộc sống. Họ là những người dị biệt, áp dụng các nguyên tắc của trạng thái trôi vào cuộc sống tới mức cực đoan.

Một ví dụ về kiểu nghệ sĩ này là tiểu thuyết gia Haruki Murakami, ông chỉ gặp gỡ bạn bè thân thiết và xuất hiện trước công chúng tại Nhật Bản vài năm một lần.

Các nghệ sĩ hiểu tầm quan trọng của việc bảo vệ không gian của bản thân. Họ kiểm soát môi trường xung quanh và tránh bị sao lãng để có thể trôi với *ikigai* của mình.

Trạng thái trôi vi mô: Tận hưởng các công việc nhàm chán

Vậy còn những việc chẳng hạn như giặt giũ, cắt cỏ, hoặc làm thủ tục giấy tờ thì sao? Có cách nào để làm cho những công việc nhàm chán này trở nên thú vị không?

Gần ga tàu điện ngầm Shinjuku, tại một trong những khu trung tâm của Tokyo, có một siêu thị vẫn sử dụng nhân viên điều hành thang máy. Thang máy ở đó thuộc loại tiêu chuẩn và khách hàng có thể dễ dàng vận hành, nhưng siêu thị vẫn có nhân viên giữ cửa thang máy cho bạn, nhấn chọn tầng cũng như cúi đầu chào khi bạn đi ra.

Nếu hỏi mọi người xung quanh, bạn sẽ biết rằng có một nhân viên điều hành thang máy đã làm công việc này từ năm 2004. Cô ấy luôn mỉm cười và nhiệt tình với công việc của mình. Làm thế nào cô ấy có

https://thuviensach.vn

thể yêu thích một công việc như vậy? Cô ấy có cảm thấy nhàm chán khi phải làm một việc lặp đi lặp lại đó không?

Khi chúng tôi tìm hiểu kỹ hơn, hóa ra công việc của nhân viên điều hành thang máy không chỉ đơn giản là nhấn nút mà là thực hiện một chuỗi các hành động. Đầu tiên, cô cúi đầu chào khách hàng bằng chất giọng du dương, rồi vẫy tay đầy thân thiện. Sau đó, cô nhấn nút thang máy bằng một động tác đầy duyên dáng, như thể một geisha đưa tách trà cho khách.

Csikszentmihalyi gọi đó là trạng thái trôi vi mô.

Khi cảm thấy nhàm chán trong lớp học hoặc tại một hội nghị, chúng ta bắt đầu lôi giấy ra vẽ nguệch ngoạc để giải khuây. Nếu không thực sự bị thử thách, chúng ta sẽ cảm thấy nhàm chán và làm điều gì đó phức tạp để khiến bản thân được tiêu khiển. Khả năng biến những công việc thường ngày thành những khoảnh khắc trôi vi mô, thành thứ gì đó đem lại cảm giác thích thú, chính là chìa khóa để có được hạnh phúc, bởi lẽ tất cả chúng ta đều phải làm những công việc này.

Ngay cả Bill Gates cũng rửa bát mỗi tối. Ông chia sẻ rằng mình thích công việc đó - nó giúp ông thư giãn và thanh lọc tâm trí, thế nên ông cố gắng thực hiện tốt hơn mỗi ngày, theo trật tự hoặc quy tắc ông tự đặt ra cho bản thân, chẳng hạn như: đĩa trước, dĩa sau, hay đại loại như vậy.

Đó là một trong những khoảnh khắc trôi vi mô của ông mỗi ngày.

Richard Feynman, một trong những nhà vật lý quan trọng nhất mọi thời đại, cũng rất ưa thích những công việc thường ngày. W. Daniel Hillis, một trong những người sáng lập hãng sản xuất siêu máy tính Thinking Machines, đã thuê Feynman, lúc này đã nổi tiếng thế giới, để phát triển một máy tính có thể xử lý dữ liệu song song, ông kể rằng Feynman đến làm buổi đầu tiên và nói, “Được rồi, ông chủ, vậy nhiệm vụ của tôi là gì?” Họ chưa chuẩn bị gì cả, vì vậy họ yêu cầu Feynman giải quyết một vấn đề toán học. Ngay lập tức, Feynman nhận ra rằng họ giao cho ông một việc chẳng liên quan gì chỉ để ông có việc mà làm, ông liền nói: “Vớ vẩn thật - giao cho tôi công việc thực sự xem nào.”

https://thuviensach.vn

Thế là, họ cử ông đến một cửa hàng gần đó để mua vật tư văn phòng, và ông vui vẻ hoàn thành nhiệm vụ. Khi không có việc gì quan trọng để làm hoặc cần cho trí não nghỉ ngơi, Feynman thường dành thời gian để trôi vi mô - chẳng hạn như vẽ trang trí tường văn phòng.

Vài tuần sau, khi ghé thăm văn phòng của Thinking Machines, một nhóm nhà đầu tư đã cảm khái, "Ông xứng đáng nhận giải Nobel về vẽ trang trí tường và hàn mạch."

Kỳ nghỉ tức thì: Đến đó bằng thiền

Rèn luyện tâm trí có thể đưa chúng ta tới trạng thái trôi nhanh chóng hơn. Thiền là một cách để luyện tập các cơ thần kinh.

Có rất nhiều loại thiền, nhưng tựu trung đều hướng tới một mục tiêu: Làm dịu tâm trí, quan sát suy nghĩ và cảm xúc, tập trung sự chú ý vào một đối tượng duy nhất.

Bài thực hành cơ bản là ngồi thẳng lưng và tập trung vào hơi thở. Bất kỳ ai cũng có thể làm được, và bạn sẽ cảm nhận sự khác biệt chỉ sau một lần tập. Bằng cách dồn sự chú ý đến luồng khí đi vào và đi ra qua mũi, bạn có thể làm chậm dòng chảy của suy nghĩ, đồng thời xóa bỏ những giới hạn tinh thần.

Bí mật của cung thủ

Vận động viên đoạt huy chương vàng Olympic năm 1998 trong bộ môn bắn cung là một cô gái người Hàn Quốc mới 17 tuổi. Khi được hỏi về quá trình chuẩn bị, cô nói rằng phần quan trọng nhất trong quá trình huấn luyện là hai tiếng thiền mỗi ngày.

Nếu chúng ta muốn dễ đạt được trạng thái trôi hơn, thiền là phương thuốc giải độc hữu hiệu đối với điện thoại di động cũng như những thông báo điện thoại không ngừng gào rú đòi hỏi sự chú ý của chúng ta.

https://thuviensach.vn

Một sai lầm phổ biến của những người mới tập thiền là lo lắng về việc thiền "đúng cách", có được sự tĩnh lặng tinh thần tuyệt đối, hay đạt tới "niết bàn". Điều quan trọng nhất là tập trung vào hành trình.

Tâm trí là một vòng xoáy không ngừng của suy nghĩ, tư tưởng và cảm xúc, do đó, làm chậm chiếc "máy ly tâm" này - thậm chí chỉ trong vài giây - có thể giúp chúng ta cảm thấy thư thái và trở nên thấu suốt hơn.

Trên thực tế, một trong những điều chúng ta học được trong quá trình thực hành thiền là không phải lo lắng về bất cứ điều gì lướt qua tâm trí. Ý định "treo cổ sếp" có thể lóe lên trong đầu, nhưng chúng ta đơn giản xem đó chỉ là một ý nghĩ và cho nó bay đi như làn mây, mà không phán xét hay chối bỏ nó. Đó chỉ là một ý nghĩ - một trong sáu mươi nghìn ý nghĩ chúng ta có mỗi ngày, theo như một số chuyên gia thống kê.

Thiền tạo ra sóng não alpha và theta[5]. Với những người có kinh nghiệm thiền, những sóng này xuất hiện ngay lập tức, trong khi những người mới tập thiền có thể phải mất nửa tiếng. Những sóng não thư giãn này được kích hoạt trước khi chúng ta ngủ, khi chúng ta nằm dưới ánh nắng mặt trời, hoặc ngay sau khi tắm nước nóng.

Tất cả chúng ta đều có một phòng spa mang theo mình đi khắp mọi nơi. Vấn đề chỉ là phải biết cách vào được căn phòng đó - một việc mà ai cũng làm được nếu bỏ chút công sức thực hành.

Con người là những cá thể theo chủ nghĩa nghi thức

Cuộc sống vốn dĩ mang tính nghi thức. Chúng ta có thể lập luận rằng việc con người tuân theo các nghi thức một cách tự nhiên là điều khiến chúng ta bận rộn. Trong một số nền văn hóa hiện đại, chúng ta bị buộc phải rời khỏi cuộc sống nghi thức của mình để theo đuổi hết mục tiêu

https://thuviensach.vn

này tới mục tiêu khác nhằm được thừa nhận là thành công. Nhưng trong suốt chiều dài lịch sử, con người lúc nào cũng bận rộn. Chúng ta săn bắn, nấu ăn, trồng trọt, khám phá và nuôi gia đình - những hoạt động được tổ chức dưới dạng nghi thức để khiến chúng ta bận rộn ngày này qua ngày khác.

Nhưng theo một cách khác thường, các nghi thức vẫn thấm nhuần cuộc sống hằng ngày và thực tiễn kinh doanh ở Nhật Bản hiện đại. Các tôn giáo chính ở Nhật Bản - Khổng giáo, Phật giáo và Thần đạo - đều là những tôn giáo xem trọng nghi thức hơn mọi quy tắc tuyệt đối.

Khi làm việc ở Nhật Bản, quy trình, lối ứng xử và cách thức xử lý công việc quan trọng hơn kết quả cuối cùng. Việc đánh giá điều đó là tốt hay xấu cho nền kinh tế không thuộc phạm trù của cuốn sách này. Nhưng có một điều không thể phủ nhận là việc đạt được trạng thái trôi trong một "không gian làm việc trọng nghi thức" dễ dàng hơn nhiều so với việc chúng ta liên tục bị căng thẳng khi cố gắng đạt được những mục tiêu không rõ ràng mà các ông chủ đặt ra.

Nghi thức cung cấp cho chúng ta các quy tắc và mục tiêu rõ ràng, giúp chúng ta đạt được trạng thái trôi. Khi chỉ có một mục tiêu lớn trước mắt, chúng ta có thể cảm thấy mất phương hướng hoặc bị lấn át; nghi thức giúp chúng ta bằng cách cung cấp quy trình, hay các bước thực hiện, trên con đường đạt tới mục tiêu. Khi đối mặt với một mục tiêu lớn, hãy cố gắng chia mục tiêu đó thành nhiều phần rồi công phá lần lượt từng phần một.

Hãy tập trung tận hưởng các nghi thức hằng ngày của bạn, sử dụng chúng như những công cụ để đạt được trạng thái trôi. Đừng lo lắng về kết quả - nó sẽ đến một cách tự nhiên. Hạnh phúc nằm ở quá trình thực hiện, chứ không phải ở kết quả. Hãy nhớ: "Nghi thức cao hơn kết quả."

Những người hạnh phúc nhất không phải là những người đạt được nhiều thành tựu nhất. Họ là những người dành nhiều thời gian trong trạng thái trôi hơn người khác.

https://thuviensach.vn

SỬ DỤNG TRẠNG THÁI TRÔI ĐỂ TÌM RA IKIGAI

Sau khi đọc xong chương này, chắc hẳn bạn đã hiểu rõ hơn những hoạt động nào trong cuộc sống có thể giúp mình đạt tới trạng thái trôi. Hãy viết tất cả chúng ra giấy, rồi tự hỏi bản thân những câu sau: Những hoạt động giúp bạn đạt tới trạng thái trôi có điểm gì chung? Tại sao những hoạt động đó khiến bạn trôi? Những hoạt động ưa thích nhất của bạn là những hoạt động bạn làm một mình hay làm với người khác? Bạn cảm thấy trôi lâu hơn khi thực hiện những hoạt động đòi hỏi phải vận động cơ thể hay chỉ cần tư duy?

Từ các câu trả lời cho những câu hỏi trên đây, bạn có thể tìm ra *ikigai* đang âm thầm thúc đẩy cuộc sống của mình. Nếu không tìm thấy, hãy tiếp tục tìm kiếm bằng cách đi sâu hơn vào những điều bạn thích, hãy dành nhiều thời gian hơn cho những hoạt động giúp bạn trôi. Đồng thời, hãy thử làm những điều mới mẻ không nằm trong danh sách những hoạt động khiến bạn trôi, nhưng có tính tương đồng và bạn cảm thấy tò mò muốn được thực hiện. Ví dụ, nếu nhiếp ảnh là thứ khiến bạn trôi, bạn có thể thử hội họa; biết đâu bạn lại thích bộ môn này hơn cả nhiếp ảnh! Hoặc nếu bạn thích trượt tuyết nhưng chưa từng thử lướt sóng, v.v..

Trạng thái trôi vốn bí ẩn. Nhưng tương tự như cơ bắp: Càng luyện tập, bạn càng trôi nhiều hơn, và càng đến gần *ikigai* của mình hơn.

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 5

NHỮNG BẬC THẦY VỀ TRƯỜNG THỌ

Lời thông thái từ những người sống lâu nhất thế giới

Khi bắt đầu triển khai cuốn sách này, chúng tôi không chỉ muốn nghiên cứu các yếu tố góp phần tạo nên một cuộc sống lâu dài và hạnh phúc, mà còn muốn được gặp gỡ các bậc thầy thực sự của nghệ thuật trường thọ.

Các cuộc phỏng vấn mà chúng tôi thực hiện ở Okinawa xứng đáng được viết thành một chương riêng, nhưng trước hết, chúng tôi muốn cung cấp một cái nhìn tổng quan về triết lý sống của một vài nhà vô địch thế giới về tuổi thọ. Chúng tôi đang nhắc tới những người "siêu trăm tuổi" - với tuổi thọ từ 110 tuổi trở lên.

Thuật ngữ này được Norris McWhirter, biên tập viên của Sách Kỷ lục Thế giới Guinness, đưa ra vào năm 1970. Nó trở nên phổ biến hơn trong những năm 1990, sau khi xuất hiện trong cuốn sách *Generations* (Các thế hệ) của William Strauss và Neil Howe. Ngày nay có khoảng 300 đến 450 người siêu trăm tuổi trên thế giới, mặc dù chỉ có khoảng 75 người trong số đó được xác nhận số tuổi. Họ không phải là các siêu anh hùng, nhưng chúng ta có thể xem họ là như vậy bởi họ đã sống trên hành tinh này lâu hơn rất nhiều so với tuổi thọ trung bình.

Với sự gia tăng tuổi thọ trên toàn thế giới, số lượng người siêu trăm tuổi cũng có thể tăng lên. Một cuộc sống lành mạnh và có mục đích có thể giúp chúng ta gia nhập hàng ngũ của họ.

https://thuviensach.vn

Hãy xem một vài người trong số họ nói gì.

Misao Okawa (117 tuổi)
“Ăn, ngủ, và bạn sẽ sống lâu. Bạn phải học cách nghỉ ngơi.”

Theo Nhóm Nghiên cứu Gerontology, tính đến tháng 4 năm 2015, người sống lâu nhất trên thế giới là bà Misao Okawa. Bà qua đời tại một cơ sở chăm sóc ở Osaka, Nhật Bản, sau khi đã sống 117 năm và 27 ngày.

Là con gái của một thương nhân buôn vải, bà sinh năm 1898, thời điểm Tây Ban Nha mất các thuộc địa Cuba và Philippines, còn Mỹ sáp nhập Hawaii và lần đầu cho ra mắt Pepsi-Cola. Đến tận lúc 110 tuổi, người phụ nữ đã sống qua ba thế kỷ này vẫn tự chăm sóc cho bản thân mà không cần bất cứ hỗ trợ nào.

Khi được các chuyên gia hỏi về thói quen tự chăm sóc bản thân của mình, bà Misao trả lời đơn giản, “Ăn sushi và ngủ”, và chúng ta nên bổ sung thêm, là có một khát vọng sống mạnh mẽ. Khi được hỏi về bí mật trường thọ của mình, bà trả lời hóm hỉnh, “Tôi cũng đang tự hỏi mình điều tương tự.”

Thêm một bằng chứng cho thấy Nhật Bản tiếp tục là một mảnh đất trường thọ: Tháng Bảy năm đó, Sakari Momoi qua đời hưởng thọ 112 năm và 150 ngày. Tính đến thời điểm đó, ông là người đàn ông cao tuổi nhất thế giới, mặc dù ông vẫn còn ít tuổi hơn 57 người phụ nữ khác.

Maria Capovilla (116 tuổi)
“Cả đời tôi chưa bao giờ ăn thịt.”

https://thuviensach.vn

Sinh năm 1889 ở Ecuador, bà Maria Capovilla từng được Guinness công nhận là người già nhất thế giới. Năm 2006, bà mất vì bệnh viêm phổi, hưởng thọ 116 năm và 347 ngày, để lại ba đứa con, mười hai đứa cháu cùng hai mươi chắt và chút.

Trong buổi phỏng vấn cuối cùng khi bà 107 tuổi, Maria Capovilla chia sẻ những hồi ức và suy nghĩ của mình:

Tôi hạnh phúc, và mang ơn Chúa, người đã dìu dắt tôi. Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ sống lâu đến như vậy, tôi tưởng mình đã phải chết từ lâu lắm rồi. Chồng tôi, Antonio Capovilla, là một thuyền trưởng. Ổng qua đời ở tuổi 84. Chúng tôi có hai con gái và một con trai, bây giờ tôi có rất nhiều cháu chắt.

Ngày xưa, mọi thứ tốt đẹp hơn. Mọi người cư xử với nhau tốt hơn. Chúng tôi thường khiêu vũ, nhưng chúng tôi cũng bị hạn chế nhiều hơn; tôi rất thích khiêu vũ trên nền nhạc bài María của Luis Alarcón. Tôi vẫn nhớ hầu hết các từ. Tôi cũng nhớ nhiều bài cầu nguyện, và tôi đọc chúng mỗi ngày.

Tôi thích điệu waltz và vẫn có thể khiêu vũ điệu đó. Hiện tôi vẫn làm đồ thủ công cũng như một số việc từng làm hồi đi học.

Sau khi kể về những hồi ức của mình, bà bắt đầu khiêu vũ - một trong những niềm đam mê lớn của bà" với một nguồn năng lượng khiến người ta cảm tưởng bà trẻ ra vài chục tuổi.

Khi được hỏi về bí quyết trường thọ của mình, bà trả lời đơn giản, "Tôi không biết bí quyết để sống lâu là gì. Điều duy nhất tôi làm là cả đời chưa bao giờ ăn thịt. Tôi nghĩ đó có thể là lý do."

Jeanne Calment (122 tuổi)
"Mọi thứ đều ổn."

https://thuviensach.vn

Sinh ra ở Arles, Pháp, vào tháng 2 năm 1875, Jeanne Calment sống cho đến ngày 4 tháng 8 năm 1997, điều này khiến bà, ở tuổi 122, trở thành người già nhất từng được xác minh số tuổi trong lịch sử. Bà còn nói đùa rằng mình "đang so tài với Methuselah[6]", và hiển nhiên bà đã xô đổ một loạt kỷ lục sau mỗi lần ăn mừng sinh nhật.

Bà qua đời vì những nguyên nhân tự nhiên sau một cuộc đời đầy viên mãn, và suốt quãng thời gian đó bà luôn cho phép bản thân tận hưởng gần như mọi thứ. Bà vẫn đạp xe cho đến khi bước sang tuổi 100. Bà sống một mình tới tận lúc 110 tuổi mới đồng ý vào viện dưỡng lão, sau khi vô tình gây ra một đám cháy nhỏ trong căn hộ của mình. Bà ngừng hút thuốc ở tuổi 120, khi bệnh đục thủy tinh thể khiến bà khó cầm được điếu thuốc lá.

Một trong những bí quyết của bà có lẽ là khiếu hài hước. Trong sinh nhật lần thứ 120, bà nói, "Tôi nhìn không rõ, nghe kém và cảm thấy sức khỏe sa sút, nhưng mọi thứ đều ổn."

Walter Breuning (114 tuổi)
"Nếu giữ cho tâm trí và cơ thể bận rộn, bạn sẽ sống lâu."

Sinh năm 1896 tại bang Minnesota, Walter Breuning là chứng nhân của ba thế kỷ. Năm 2011, ông qua đời tại Montana do các nguyên nhân tự nhiên; ông có hai người vợ và 50 năm sự nghiệp trong ngành đường sắt. Năm 83 tuổi, ông chuyển đến một trung tâm hỗ trợ sinh hoạt ở Montana và ở đó đến khi qua đời. Ông là người đàn ông cao tuổi thứ hai (đã được xác minh tuổi) sinh ra trên đất Mỹ.

Trong những năm cuối đời, ông trả lời nhiều cuộc phỏng vấn và nhấn mạnh rằng tuổi thọ của mình, bên cạnh nhiều yếu tố khác, bắt nguồn từ thói quen chỉ ăn hai bữa mỗi ngày và làm việc khi sức khỏe còn cho phép, "tâm trí và cơ thể. Bạn cần giữ cho cả hai bận rộn", ông chia sẻ

https://thuviensach.vn

vào sinh nhật lần thứ 112, “và bạn sẽ sống lâu”. Đến thời điểm đó, ông vẫn tập thể dục hằng ngày.

Một số bí quyết khác của Breuning là: Ông có thói quen giúp đỡ người khác, và không sợ cái chết. Như ông đã khẳng định trong một cuộc phỏng vấn năm 2010 *với Associated Press*, “Tất cả chúng ta sẽ chết. Một số người sợ chết. Không việc gì phải sợ. Bởi bạn vốn sinh ra là để chết”.

Trước khi qua đời vào năm 2011, mọi người kể rằng ông đã nói với một mục sư là ông đã thỏa thuận với Thượng đế: Nếu ông không thể trở nên tốt hơn được nữa thì đó là lúc để ra đi.

Alexander Imich (111 tuổi)
“Chỉ là tôi chưa chết thôi.”

Sinh năm 1903 tại Ba Lan, Alexander Imich là một nhà hóa học và cận tâm lý học định cư tại Mỹ. Năm 2014, sau cái chết của người giữ kỷ lục trước đó, ông trở thành người đàn ông cao tuổi nhất được chứng thực trên thế giới. Imich mất sau đó không lâu, vào tháng 6 cùng năm, khép lại một cuộc đời trường thọ và đầy trải nghiệm.

Imich cho rằng tuổi thọ của ông, bên cạnh những yếu tố khác, là nhờ không bao giờ uống rượu. Khi trở thành người đàn ông cao tuổi nhất thế giới, ông phát biểu, “Đâu phải là tôi đoạt giải Nobel. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ sống lâu như vậy.” Khi được hỏi về bí quyết sống lâu, câu trả lời của ông là, “Tôi không biết. Chỉ là tôi chưa chết thôi.”

Những nghệ sĩ ikigai

Tuy nhiên, không chỉ những người siêu trăm tuổi mới nắm giữ bí quyết trường thọ. Có rất nhiều người cao tuổi, dù chưa được ghi tên

https://thuviensach.vn

vào *Sách Kỷ lục Guinness*, đã đem đến cho chúng ta nguồn cảm hứng cũng như những ý tưởng để mang lại năng lượng và ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

Chẳng hạn như các nghệ sĩ, những người tiếp tục đốt cháy ngọn đuốc *ikigai* của mình thay vì chấp nhận nghỉ hưu, sở hữu sức mạnh này.

Mọi loại hình thái nghệ thuật đều là một *ikigai* có thể mang lại hạnh phúc và mục đích cho mỗi ngày của chúng ta. Việc thưởng thức hoặc tạo ra cái đẹp vốn hoàn toàn miễn phí, và là điều bất kỳ ai cũng có thể làm được.

Hokusai là một nghệ nhân người Nhật, làm tranh khắc gỗ theo phong cách ukiyo-e và sống đến 88 tuổi, từ giữa thế kỷ 18 đến giữa thế kỷ 19. Trong ấn bản đầu tiên của cuốn sách *One Hundred Views of Mount Fuji* (Một trăm quang cảnh của núi Phú Sĩ), ông viết rằng:

Tất cả những gì tôi tạo ra trước tuổi 70 đều không đáng nhắc đến. Kỳ thực tới năm 73 tuổi, tôi mới phần nào hiểu được cấu trúc của tự nhiên, của cỏ và động vật, của cây cối và chim chóc, của cá và côn trùng do đó, đến năm 80 tuổi, tôi sẽ còn tiến bộ hơn nữa; đến năm 90 tuổi, tôi hy vọng lĩnh hội được sự huyền bí của vạn vật; đến năm 100 tuổi, tôi có thể đạt tới trình độ vi diệu; và khi tôi 110 tuổi, tất cả những gì tôi làm, mọi giao điểm và đường kẻ, sẽ đều tràn đầy sức sống.

Trong những trang tiếp theo đây, chúng tôi đã thu thập những câu nói truyền cảm hứng nhất từ các nghệ sĩ được Camille Sweeney phỏng vấn cho tờ *New York Times.*

Nam diễn viên Christopher Plummer, vẫn hoạt động nghệ thuật ở tuổi 86, tiết lộ một khát vọng bí mật của nhiều người yêu nghiệp diễn xuất: “Chúng tôi muốn gục chết trên sân khấu. Chết như thế mới ấn tượng.”

Osamu Tezuka, cha đẻ của thể loại truyện tranh Nhật Bản hiện đại, cũng có chung cảm giác này. Trước khi qua đời vào năm 1989, những

https://thuviensach.vn

lời trăn trối của ông trong lúc vẽ cuốn truyện tranh cuối cùng là: “Làm ơn, hãy để cho tôi làm việc!”

Trong một lần tản bộ ở Paris, nhà làm phim 86 tuổi Frederick Wiseman tuyên bố rằng ông thích làm việc, đó là lý do vì sao ông làm việc với cường độ cao như vậy. “Mọi người thường ca thán về những cơn đau nhức và khổ sở của họ cùng tất cả những thứ khác, nhưng bạn bè của tôi hoặc là đã chết hoặc vẫn đang làm việc”, ông nói.

Carmen Herrera, vị họa sĩ vừa bước sang tuổi 100, bán bức tranh đầu tiên ở tuổi 89. Giờ đây, các tác phẩm của bà có mặt trong bộ sưu tập thường trực của phòng trưng bày nghệ thuật Tate Modern và Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại. Khi được hỏi rằng bà suy nghĩ gì về tương lai của mình, Carmen Herrera trả lời, “Tôi luôn luôn chờ đợi hoàn thành tác phẩm tiếp theo. Nghe có vẻ ngớ ngẩn, tôi biết. Chỉ là tôi sống theo từng ngày.”

Về phần mình, nhà tự nhiên học Edward O. Wilson khẳng định rằng, “Tôi cảm thấy mình đủ kinh nghiệm để tham gia cùng những người đang giải quyết các câu hỏi lớn. Khoảng mười năm trước, khi bắt đầu tìm đọc và suy nghĩ rộng hơn về những câu hỏi như chúng ta là gì, chúng ta đến từ đâu và chúng ta đang đi về đâu, tôi ngạc nhiên khi thấy các câu trả lời ít ỏi tới mức nào.”

Không bao giờ ngừng học hỏi

“Bạn có thể trở nên già yếu và lọm khọm. Bạn có thể nắm thao thức mỗi đêm lắng nghe nhịp đập hỗn độn của huyết quản, bạn có thể nhớ nhung tình yêu duy nhất của đời mình, bạn có thể chứng kiến thế giới xung quanh bị tàn phá dưới tay những kẻ điên khùng và xấu xa, hoặc biết rằng danh dự của bạn bị lũ ti tiện chà đạp xuống cống rãnh. Vậy chỉ còn lại duy nhất một thứ - đó là học hỏi. Học hỏi vì sao thế giới xoay vần và điều gì xoay vần thế giới. Đó là điều duy nhất giúp tâm trí không bao giờ mỏi mệt, không bao giờ bị cô lập, không bao giờ bị tra

https://thuviensach.vn

tấn, không bao giờ sợ hãi hoặc ngờ vực, và không bao giờ phải hối tiếc.”

– T.H. White, *The Once and Future King*

(Vị vua một thời và mai sau)

Ellsworth Kelly, một họa sĩ qua đời năm 2015 ở tuổi 92, quả quyết với chúng tôi rằng quan niệm con người mất dần năng lực vì tuổi tác, phần nào đó, là chuyện hoang đường, bởi lẽ chúng ta phát triển năng lực quan sát mạnh mẽ và thấu suốt hơn theo thời gian. Khi về già, bạn sẽ nhìn thấy nhiều hơn… Mỗi ngày, tôi lại nhìn thấy những điều mới mẻ. Đó là lí do vì sao tôi lại có thêm những bức họa mới.”

Ở tuổi 86, kiến trúc sư Frank Gehry cho biết rằng một số tòa nhà có thể phải mất tới bảy năm “từ khi bạn được thuê thiết kế đến khi bạn xây dựng xong”, một thực tế đòi hỏi thái độ kiên nhẫn đối với sự trôi đi của thời gian. Tuy nhiên, vị kiến trúc sư của Bảo tàng Guggenheim Bilbao này biết cách sống trong khoảnh khắc hiện tại: “Bạn đang sống trong hiện tại. Bạn không lùi bước. Tôi cho rằng nếu bạn kết nối với hiện tại, mở to mắt và lắng tai nghe, đọc báo chí, quan sát những gì đang diễn ra, không ngừng tò mò về mọi thứ, tự khắc bạn sẽ sống trong hiện tại của mình.”

Sự trường thọ tại Nhật Bản

Do có hệ thống đăng ký hộ tịch phát triển, nước Mỹ đã có thêm rất nhiều trường hợp tuổi thọ cao nhất thế giới được xác nhận. Tuy nhiên, có rất nhiều người trên trăm tuổi hiện sinh sống ở những ngôi làng hẻo lánh tại các quốc gia khác. Cuộc sống thôn quê thanh bình dường như là đặc điểm chung của những người đã sống qua một thế kỷ.

Không có gì phải bàn cãi, Nhật Bản là một cường quốc trường thọ với tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới. Bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh, điều chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết, cùng hệ thống chăm sóc sức

https://thuviensach.vn

khỏe toàn diện mà ở đó mọi người đi khám thường xuyên để ngăn ngừa bệnh tật, sự trường thọ tại Nhật Bản còn gắn liền với nền văn hóa của đất nước này.

Ý thức cộng đồng, cùng thực tế rằng người Nhật luôn nỗ lực duy trì sự năng động cho tới tận cuối đời chính là những yếu tố cốt lõi trong bí quyết sống lâu của họ.

Nếu muốn giữ cho mình bận rộn kể cả khi không cần phải làm việc, bạn phải có một *ikigai* trước mắt, một mục đích dẫn dắt bạn trong suốt cuộc đời và thúc đẩy bạn tạo ra những điều tốt đẹp và có ích cho cộng đồng cũng như cho chính bạn.

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 6

BÀI HỌC TỪ NHỮNG NGƯỜI TRĂM TUỔI NHẬT BẢN
Phong tục tập quán và những cách ngôn về hạnh phúc và trường thọ

Để đến Ogimi, chúng tôi phải bay mất gần ba tiếng đồng hồ từ Tokyo tới Naha, thủ phủ của Okinawa. Vài tháng trước, chúng tôi đã liên lạc với hội đồng thị trấn của một địa điểm được gọi là Làng Trường thọ để trình bày mục đích chuyến đi cũng như ý định phỏng vấn các thành viên cao tuổi nhất trong cộng đồng. Sau nhiều cuộc trao đổi, cuối cùng chúng tôi cũng nhận được sự hỗ trợ cần thiết và có thể thuê một căn nhà ngay bên ngoài thị trấn.

Một năm sau khi bắt đầu dự án này, chúng tôi có cơ hội gặp gỡ một vài trong số những người sống lâu nhất trên thế giới.

Chúng tôi lập tức nhận ra rằng thời gian nơi đây dường như đã ngưng đọng, như thể toàn bộ thị trấn đang sống trong khoảnh khắc hiện tại kéo dài vô tận.

Đến Ogimi

Sau quãng đường kéo dài hai giờ đồng hồ từ Naha, chúng tôi cuối cùng cũng có thể bớt lo lắng về tình hình giao thông. Bên trái là biển và bãi cát trống trải; còn bên phải là rừng Yanbaru thuộc Okinawa.

https://thuviensach.vn

Khi tuyến đường số 58 đi qua Nago, quê hương của bia Orion – niềm tự hào của Okinawa, nó chạy dọc theo bờ biển tới tận Ogimi. Cứ chốc chốc lại có vài căn nhà nhỏ và cửa hàng mọc lên trên khoảng đất hẹp giữa đường và chân núi.

Khi vào đến địa phận Ogimi, chúng tôi đi qua những dãy nhà nhỏ nằm rải rác, nhưng có vẻ như thị trấn này không có khu trung tâm. Cuối cùng, bộ định vị GPS cũng giúp chúng tôi tới được địa điểm cần đến: Trung tâm Hỗ trợ và Khuyến khích Sức khỏe, nằm trong một tòa nhà xây bằng gạch xỉ than không đẹp mắt cho lắm ngay bên ngoài đường cao tốc.

Chúng tôi đi theo lối cửa sau, nơi một người đàn ông tên là Taira đang đợi chúng tôi. Bên cạnh ông là một người phụ nữ nhỏ nhắn, vui vẻ, tự giới thiệu mình là Yuki. Hai người phụ nữ khác liền đứng dậy từ bàn làm việc và đưa chúng tôi tới phòng họp. Họ mời mỗi người chúng tôi một tách trà xanh và vài quả *shikuwasa,* một loại quả họ cam chanh nhỏ giàu dinh dưỡng.

Ngồi đối diện với chúng tôi trong bộ đồ trang trọng, Taira giở ra một cuốn sổ to và một tập hồ sơ. Yuki ngồi cạnh ông. Tập hồ sơ bao gồm danh sách toàn bộ cư dân của thị trấn, được sắp xếp theo tuổi và "câu lạc bộ", hay còn gọi là *moai*. Taira giải thích rằng các nhóm cư dân giúp đỡ lẫn nhau là một đặc trưng của Ogimi. *Moai* không hướng đến bất kỳ mục tiêu cụ thể nào mà hoạt động như một gia đình. Taira cũng cho chúng tôi biết công việc tình nguyện, chứ không phải tiền bạc, là động lực thúc đẩy phần lớn những gì đang diễn ra ở Ogimi. Mọi người đều tình nguyện tham gia, và chính quyền địa phương quản lý các nhiệm vụ được giao. Bằng cách này, mọi người đều trở nên có ích và cảm nhận được họ là một phần của cộng đồng.

Ogimi là thị trấn nằm ngay trước Cape Hedo, điểm cực bắc của hòn đảo lớn nhất trong quần đảo.

Từ đỉnh một ngọn núi của Ogimi, chúng tôi có thể nhìn xuống toàn bộ thị trấn. Hầu như cảnh vật đều là màu xanh của rừng Yanbaru, điều

https://thuviensach.vn

đó khiến chúng tôi tự hỏi, không biết gần 2.300 cư dân của thị trấn đang ẩn náu ở nơi nào. Chúng tôi có thể thấy một vài căn nhà, nhưng chúng nằm rải rác thành các cụm nhỏ gần biển hoặc trong các thung lũng nhỏ chỉ có thể đến được bằng những con đường phụ.

Cuộc sống cộng đồng

Chúng tôi được mời dùng bữa tại một trong số ít nhà hàng của Ogimi, nhưng khi chúng tôi đến, cả ba bàn đã được đặt chỗ hết.

“Đừng lo, chúng ta sẽ chuyển sang Churaumi. Chỗ đó không bao giờ hết bàn”, Yuki nói, rồi bước trở lại xe.

Bà vẫn lái xe ở tuổi 88, và tự hào về điều đó. Phụ lái của bà thì những 99 tuổi, và cũng quyết định dành cả ngày với chúng tôi. Chúng tôi phải lái xe thật nhanh mới theo kịp họ trên một con đường cao tốc đôi khi bụi bặm hơn cả đường rải nhựa. Sau khi đi đến tận đầu kia của khu rừng, cuối cùng chúng tôi cũng có thể ngồi ăn.

“Tôi không hay đến nhà hàng”, Yuki nói khi chúng tôi ngồi xuống. “Hầu như mọi thứ tôi ăn đều lấy từ vườn rau nhà trồng, và tôi mua cá từ Tanaka, một người bạn tri kỷ của tôi.”

Nhà hàng nằm cạnh biển và có vẻ giống như một công trình thuộc hành tinh Tatooine, trong phim *Star Wars* (Chiến tranh giữa các vì sao). Thực đơn in chữ lớn cho biết nhà hàng phục vụ “đồ ăn chậm” chế biến từ rau hữu cơ trồng trong thị trấn.

Yuki nói tiếp, “Kỳ thực, thức ăn là thứ ít quan trọng nhất.” Bà là người hướng ngoại và tốt tính. Bà thích nói về vai trò giám đốc của mình tại một số hiệp hội do chính quyền địa phương điều hành.

“Thức ăn không hề giúp anh sống lâu hơn”, bà vừa nói vừa đưa lên môi một miếng bánh nhỏ được phục vụ sau bữa ăn. “Bí quyết là mỉm cười và có quãng thời gian vui vẻ.”

https://thuviensach.vn

Ogimi không có quán bar và chỉ có một vài nhà hàng, nhưng cư dân nơi đây vẫn tận hưởng một cuộc sống xã hội phong phú xoay quanh các trung tâm cộng đồng. Thị trấn được chia làm mười bảy khu dân cư, mỗi khu dân cư lại có một chủ tịch và một số người phụ trách những vấn đề như văn hóa, lễ hội, hoạt động xã hội và tuổi thọ.

Cư dân nơi đây đặc biệt chú trọng tới vấn đề tuổi thọ.

Chúng tôi được mời đến trung tâm cộng đồng của một trong số mười bảy khu dân cư. Đó là một tòa nhà cũ nằm ngay cạnh một ngọn núi của rừng Yanbaru, nơi trú ngụ của bunagaya, một tinh linh biểu tượng của thị trấn.

Tinh linh Bunagaya của Rừng Yanbaru

Bunagaya là những sinh vật huyền bí sống trong rừng Yanbaru gần Ogimi và các thị trấn xung quanh.

Chúng có hình dáng giống như những đứa trẻ với mái tóc dài màu đỏ, và thích sống trên cây gajumaru (cây đa) và đi câu cá trên bãi biển.

Có rất nhiều truyền thuyết ở Okinawa đề cập đến bunagaya. Chúng tinh quái, ham chơi và thất thường. Người dân địa phương nói rằng bunagaya thích núi, sông, biển, cây, đất, gió và động vật, và nếu muốn kết bạn với chúng, bạn phải thể hiện sự tôn trọng với thiên nhiên.

Một bữa tiệc sinh nhật

Khi đến trung tâm cộng đồng của khu dân cư, chúng tôi được một nhóm khoảng hai mươi người chào đón và họ tự hào tuyên bố, “Người trẻ nhất trong số chúng tôi mới 83 tuổi!”

Chúng tôi vừa uống trà xanh vừa tiến hành phỏng vấn tại một bàn lớn. Khi hoàn thành công việc, chúng tôi được đưa đến một địa điểm tổ chức sự kiện, nơi tổ chức sinh nhật cho ba thành viên trong nhóm. Một

https://thuviensach.vn

người phụ nữ 99 tuổi, một người khác 94 tuổi, và một "chàng trai trẻ" vừa bước sang tuổi 80.

Chúng tôi hát một vài bài phổ biến trong thị trấn và kết thúc bằng bài "Happy Birthday" bằng tiếng Anh. Người phụ nữ 99 tuổi thổi nến và cảm ơn mọi người đã đến dự tiệc sinh nhật bà. Chúng tôi ăn bánh *shikuwasa* tự làm và kết thúc bằng màn nhảy múa ăn mừng như thể đó là sinh nhật của những người mới bước sang tuổi hai mươi.

Đó là bữa tiệc đầu tiên, nhưng không phải là bữa tiệc cuối cùng mà chúng tôi sẽ tham dự trong suốt một tuần sống ở thị trấn. Chúng tôi còn hát karaoke với một nhóm các cụ cao niên hát hay hơn cả chúng tôi, và tham dự một lễ hội truyền thống tổ chức dưới chân núi với sự góp mặt của các ban nhạc và vũ công địa phương.

Cùng nhau ăn mừng mỗi ngày

Các hoạt động lễ hội và vui chơi dường như là một phần thiết yếu trong cuộc sống ở Ogimi.

Chúng tôi được mời xem một trận đấu bóng vồ, môn thể thao phổ biến của người cao tuổi ở Okinawa. Trò chơi đơn giản là sử dụng một cây gậy trông giống một chiếc vồ để đánh bóng. Đây là một môn thể thao nhẹ nhàng có thể chơi ở bất cứ đâu, một cơ hội tốt để vận động và tận hưởng thời gian vui vẻ cùng nhau. Các cư dân còn tổ chức các cuộc thi cấp địa phương, không giới hạn độ tuổi người tham gia.

Chúng tôi tham gia một trận đấu tuần và đại bại dưới tay một cụ bà 104 tuổi. Mọi người cùng nhau ăn mừng, và bộ dạng thảm bại của chúng tôi khiến tất cả cười bò.

Ngoài những hoạt động lễ hội và vui chơi trong cộng đồng, yếu tố tâm linh cũng góp phần quan trọng đến hạnh phúc của cư dân thị trấn.

Các vị thần ở Okinawa

https://thuviensach.vn

Tôn giáo chính ở Okinawa được gọi là Ryukyu Shinto. *Ryukyu* là tên thuở sơ khai của quần đảo Okinawa, còn *Shinto* (Thần đạo) có nghĩa là "con đường của các vị thần". Ryukyu Shinto kết hợp các yếu tố của Đạo giáo Trung Quốc, Nho giáo, Phật giáo, và Thần giáo với các yếu tố của Shaman giáo và thuyết vật linh.

Theo đức tin cổ xưa này, thế giới tồn tại vô số linh hồn được chia thành nhiều loại: linh hồn của ngôi nhà, của rừng, của cây cối, và của những ngọn núi. Điều quan trọng là phải xoa dịu những linh hồn này thông qua các nghi thức và lễ hội, và bằng cách thờ cúng những vùng đất linh thiêng.

Okinawa có rất nhiều khu rừng thiêng, nơi phổ biến hai loại đền thờ chính: *utaki* và *uganju.* Chúng tôi từng tới thăm một *uganju* - ngôi đền nhỏ đặt ngoài trời được bày biện hương trầm và tiền xu - bên cạnh một thác nước ở Ogimi. Còn *utaki* là những phiến đá linh thiêng nơi mọi người tới cầu nguyện và ở đó được cho là có các linh hồn trú ngụ.

Trong thực hành tín ngưỡng ở Okinawa, phụ nữ được xem là có năng lực tâm linh cao hơn so với nam giới, trong khi Thần đạo truyền thống ở các nơi khác của Nhật Bản lại quan niệm điều ngược lại. *Yuta* là những phụ nữ được cộng đồng chọn làm bà đồng để tiếp xúc với thế giới thần linh qua nghi thức truyền thống.

Thờ phụng tổ tiên là một đặc trưng quan trọng nữa trong thực hành tín ngưỡng ở Okinawa, và Nhật Bản nói chung. Trong nhà con trưởng của mỗi thế hệ thường có một *butsudan,* là một bàn thờ nhỏ, được sử dụng để cầu nguyện và cúng bái lễ vật cho tổ tiên của gia đình.

Mabui

Mỗi người đều có một linh hồn, hay còn gọi là *mabui. Mabui* là linh hồn của chúng ta và là cội nguồn mang lại lực sống cho mỗi người. Nó vốn bất diệt và định hình mỗi chúng ta.

Đôi lúc, *mabui* của một người đã chết bị mắc kẹt trong cơ thể của một người đang sống. Tình trạng này đòi hỏi phải thực hiện một nghi thức

https://thuviensach.vn

phân tách để giải phóng *mabui* của người đã chết; điều này thường xảy ra khi một người bị chết đột ngột - nhất là nếu còn trẻ - và linh hồn của họ không muốn phải đi tới cõi chết.

Một *mabui* cũng có thể được truyền từ người này sang người khác bằng tiếp xúc vật lý. Một bà ngoại truyền lại chiếc nhẫn cho cháu gái cũng là truyền lại một phần *mabui* của mình cho cháu. Chụp ảnh cũng có thể coi là một phương tiện để truyền *mabui* giữa mọi người.

Càng cao tuổi, càng tráng kiện

Ngẫm lại, những ngày ở Ogimi tuy đầy náo nhiệt nhưng cũng rất thư thái - phần nào giống với lối sống của người dân địa phương, những người luôn bận rộn với những nhiệm vụ quan trọng nhưng làm mọi việc một cách rất điềm đạm. Họ luôn theo đuổi *ikigai* của mình, nhưng không bao giờ vội vàng.

Dường như họ không chỉ bận rộn một cách vui vẻ, chúng tôi còn nhận thấy họ tuân theo những nguyên tắc hạnh phúc khác được giáo sĩ Washington Burnap nêu ra từ hai trăm năm trước: “Điều tối cần thiết cho hạnh phúc trong cuộc sống này là có gì đó để làm, có gì đó để yêu thương, và có gì đó để hy vọng.”

Trong những ngày cuối ở Ogimi, chúng tôi đi mua quà tại một khu chợ nhỏ ở rìa thị trấn. Những mặt hàng duy nhất được bán là rau quả địa phương, trà xanh và nước ép *shikuwasa*, cùng với các chai nước được lấy từ một dòng suối sâu trong rừng Yanbaru, được dán nhãn là “Nước Trường thọ”.

Chúng tôi mua một ít Nước Trường thọ và cùng nhau uống ở bãi đỗ xe, hướng mắt nhìn ra biển cả và hy vọng những chai nước nhỏ bé này sẽ ẩn chứa phép màu đem đến cho chúng tôi sức khỏe và sự trường thọ, cũng như giúp chúng tôi tìm thấy *ikigai* của mình. Sau đó, chúng tôi chụp ảnh với một bức tượng tinh linh *bunagaya*, rồi đọc lại lần cuối những câu khắc trên bia đá:

https://thuviensach.vn

Tuyên ngôn từ thị trấn nơi mọi người sống lâu nhất

Ở tuổi 80 tôi vẫn còn là một đứa trẻ.
Khi tôi đến gặp bạn ở tuổi 90,
hãy bảo tôi quay lại khi nào tôi 100 tuổi.
Càng cao tuổi, càng tráng kiện;
đừng phụ thuộc quá nhiều vào con cái khi về già.
Nếu tìm kiếm cuộc sống lâu dài và mạnh khỏe, bạn được chào đón
đến làng của chúng tôi,
nơi bạn sẽ được thiên nhiên ban phước,
và cùng nhau, chúng ta sẽ khám phá bí mật để trường thọ.

Ngày 23 tháng 4 năm 1993
Cậu lạc bộ công dân cao tuổi Ogimi

Phỏng vấn

Trong suốt một tuần, chúng tôi đã tiến hành tổng cộng một trăm cuộc phỏng vấn các thành viên cao tuổi nhất trong cộng đồng về triết lý sống, *ikigai*, và những bí quyết để kéo dài tuổi thọ.

Chúng tôi đã ghi hình những cuộc trò chuyện này bằng hai máy quay để làm một bộ phim tài liệu ngắn, đồng thời chọn một số phát biểu đặc biệt có ý nghĩa và gợi cảm hứng để đưa vào phần này của cuốn sách.

1. Đừng lo nghĩ

“Bí quyết để sống lâu là đừng lo nghĩ. Và giữ cho trái tim luôn tươi trẻ - đừng để nó già đi. Nở một nụ cười tươi và mở rộng trái tim với mọi người. Nếu bạn mỉm cười và mở rộng trái tim mình, con cháu bạn và tất cả mọi người sẽ đều muốn gặp bạn.”

“Cách tốt nhất để ngăn ngừa lo âu là đi ra ngoài đường và chào mọi người. Tôi làm điều đó mỗi ngày. Tôi đi ra ngoài và nói, ‘Xin chào!’ và

https://thuviensach.vn

‘Hẹn gặp lại!’ Sau đó, tôi về nhà và chăm sóc vườn rau của mình. Vào buổi chiều, tôi dành thời gian với bạn bè.”

“Ở đây, mọi người đều hòa thuận với nhau. Chúng tôi cố gắng không gây rắc rối. Dành thời gian bên nhau và vui vẻ là quan trọng nhất.”

2. Trau dồi thói quen tốt

“Mỗi sáng, tôi vui vẻ thức dậy lúc sáu giờ và mở rèm cửa để nhìn ra vườn rau của mình. Tôi ra vườn để kiểm tra đám cà chua, cây cam cây quýt, v.v.. Tôi thích ngắm nhìn chúng - điều đó giúp tôi thư giãn. Sau một tiếng trong vườn, tôi quay vào nhà và làm bữa sáng.”

“Tôi tự trồng rau và nấu chúng. Đó là *ikigai* của tôi.”

“Bí quyết giữ minh mẫn khi về già nằm ở ngón tay bạn. Từ các ngón tay cho đến bộ não, và ngược lại. Nếu giữ cho ngón tay mình bận rộn, bạn sẽ sống đến trăm tuổi.”

“Mỗi ngày, tôi thức dậy lúc bốn giờ sáng. Tôi đặt báo thức giờ đó, dậy uống một tách cà phê, và tập thể dục nhẹ nhàng, đưa tay lên. Điều đó giúp tôi tràn đầy năng lượng cho cả ngày.”

“Tôi ăn mỗi thứ một ít; Tôi nghĩ đó là bí quyết. Tôi thích sự đa dạng trong thực đơn của mình, có lẽ điều này làm kích thích khẩu vị hơn. ”

“Làm việc. Nếu không làm việc, cơ thể bạn sẽ hỏng hóc.”

“Khi thức dậy, tôi đến đứng trước *butsudan* và thắp hương. Tâm trí bạn lúc nào cũng phải hướng tới tổ tiên. Đó là điều đầu tiên tôi làm mỗi sáng.”

“Mỗi ngày, tôi luôn thức dậy vào cùng một thời điểm, sáng sớm, và dành cả buổi sáng trong vườn rau của mình. Tôi đi khiêu vũ với bạn bè mỗi tuần một lần.”

“Tôi tập thể dục hằng ngày, và mỗi sáng đều đi dạo.”

“Sáng nào thức dậy tôi cũng tập thể dục qua đài.”

“Ăn rau - điều này giúp bạn sống lâu hơn.”

https://thuviensach.vn

“Để sống lâu, bạn cần phải thực hiện ba điều: tập thể dục để giữ sức khỏe, ăn uống tốt và dành thời gian với mọi người.”

3. Nuôi dưỡng tình bạn mỗi ngày

“Tụ tập với bạn bè là *ikigai* quan trọng nhất của tôi. Tất cả chúng tôi quây quần lại và trò chuyện - điều đó rất quan trọng. Tôi luôn biết rằng mình sẽ gặp lại tất cả bọn họ ở đây vào ngày mai, và đó là một trong những điều tôi yêu thích nhất trong cuộc sống.”

“Sở thích chính của tôi là tụ tập với bạn bè và hàng xóm.”

“Trò chuyện mỗi ngày với những người bạn yêu quý, đó là bí quyết sống lâu.”

“Tôi nói,‘Xin chào!’ và ‘Hẹn gặp lại!’ với bọn trẻ khi chúng trên đường đến trường, và vẫy tay với những người lái xe ngang qua. ‘Lái xe an toàn nhé!’ tôi nói. Từ 7:20 sáng và 8:15 sáng, tôi luôn ở ngoài đường, chào hỏi mọi người. Khi mọi người đi hết rồi, tôi mới quay vào nhà.”

“Trò chuyện và uống trà với hàng xóm của tôi. Đó là điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống. Và hát cùng nhau nữa.”

“Hằng ngày, tôi thức dậy vào lúc 5 giờ sáng, rời khỏi nhà, và đi bộ ra biển. Tôi đến nhà của một người bạn và chúng tôi cùng nhau uống trà. Đó là bí quyết để sống lâu: Gặp gỡ mọi người và thăm thú đó đây. ”

4. Sống không vội vã

“Bí quyết sống lâu của tôi là luôn luôn tự nói với bản thân, ‘Sống chậm lại’ và ‘Thư giãn đi nào’. Bạn sẽ sống lâu hơn nếu không sống vội vàng.”

“Tôi thích làm đồ đan lát. Đó là *ikigai* của tôi. Điều đầu tiên tôi làm khi thức dậy là cầu nguyện. Sau đó, tôi tập thể dục và ăn sáng. Lúc bảy giờ, tôi bắt đầu công việc đan lát một cách chậm rãi. Đến năm giờ chiều, cảm thấy mệt, tôi liền đi thăm bạn bè.”

https://thuviensach.vn

“Làm nhiều việc khác nhau mỗi ngày. Luôn luôn bận rộn, nhưng chỉ làm một việc tại một thời điểm, để không bị ngợp trong công việc. ”

“Bí quyết sống lâu là đi ngủ sớm, thức dậy sớm và đi dạo. Sống thanh thản và tận hưởng những điều nhỏ nhặt. Gặp gỡ bạn bè. Xuân, hạ, thu, đông… tận hưởng từng mùa, một cách hạnh phúc.”

5. Hãy lạc quan

“Mỗi ngày tôi đều tự nhủ, ‘Hôm nay sẽ tràn đầy sức khỏe và năng lượng. Hãy sống trọn vẹn nhất’”

“Tôi chín mươi tám tuổi rồi, nhưng vẫn thấy mình trẻ lắm. Tôi còn rất nhiều việc phải làm.”

“Cười. Tiếng cười là điều quan trọng nhất. Tôi cười ở mọi nơi tôi đến.”

“Tôi sẽ sống đến một trăm tuổi. Chắc chắn là như vậy! Đó là một động lực to lớn đối với tôi.”

“Nhảy múa và ca hát với con cháu là điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống.”

“Tôi cảm thấy rất may mắn khi được sinh ra ở đây. Tôi cảm ơn điều đó mỗi ngày.”

“Điều quan trọng nhất ở Ogimi, và trong cuộc sống, là luôn giữ nụ cười trên môi.”

“Tôi làm công việc tình nguyện để phần nào đền đáp những gì ngôi làng đã trao cho tôi. Ví dụ, tôi sử dụng xe của mình để đưa bạn bè đến bệnh viện.”

“Chẳng có bí mật nào cả. Đơn giản là sống đúng nghĩa.”

Chìa khóa cho phong cách sống Ogimi

- Toàn bộ những người được chúng tôi phỏng vấn đều có vườn rau, và phần lớn bọn họ còn có cà đồi chè, vườn xoài, vườn *shikuwasa*,

https://thuviensach.vn

v.v..

- Mọi người đều là thành viên của một tổ dân cư nào đó, nơi họ cảm thấy được chăm lo như trong một gia đình.
- Họ ăn mừng mọi lúc, ngay cả những điều nhỏ nhặt nhất. Âm nhạc, ca hát và khiêu vũ là những yếu tố thiết yếu trong cuộc sống hằng ngày.
- Họ có một hoặc vài mục đích quan trọng trong cuộc sống. Họ có *ikigai*, nhưng không quá đặt nặng nó. Họ thư giãn và tận hưởng tất cả những gì họ làm.
- Họ rất tự hào về truyền thống và văn hóa địa phương.
- Họ đam mê mọi thứ mình làm, nhưng đó dường như là điều vô cùng bình thường.
- Người dân địa phương có ý thức mạnh mẽ về *yuimaru* - cảm nhận mối liên hệ giữa người với người. Họ giúp đỡ nhau trong mọi việc, từ công việc đồng áng (thu hoạch mía hoặc trồng lúa) cho đến xây dựng nhà cửa và các dự án của thị trấn. Anh bạn Miyagi, người đã ăn tối với chúng tôi trong đêm cuối cùng ở thị trấn, nói rằng anh đang xây một ngôi nhà mới với sự giúp đỡ của bạn bè và chúng tôi có thể trọ ở đó nếu sau này quay lại Ogimi.
- Họ luôn luôn bận rộn, nhưng chỉ bận rộn với những công việc cho phép họ thư giãn. Chúng tôi chẳng bao giờ bắt gặp được một cụ già nào ngồi không trên ghế cả. Họ lúc nào cũng di chuyển, đến rồi đi - hát karaoke, ghé thăm hàng xóm, hoặc chơi bóng vồ.

https://thuviensach.vn

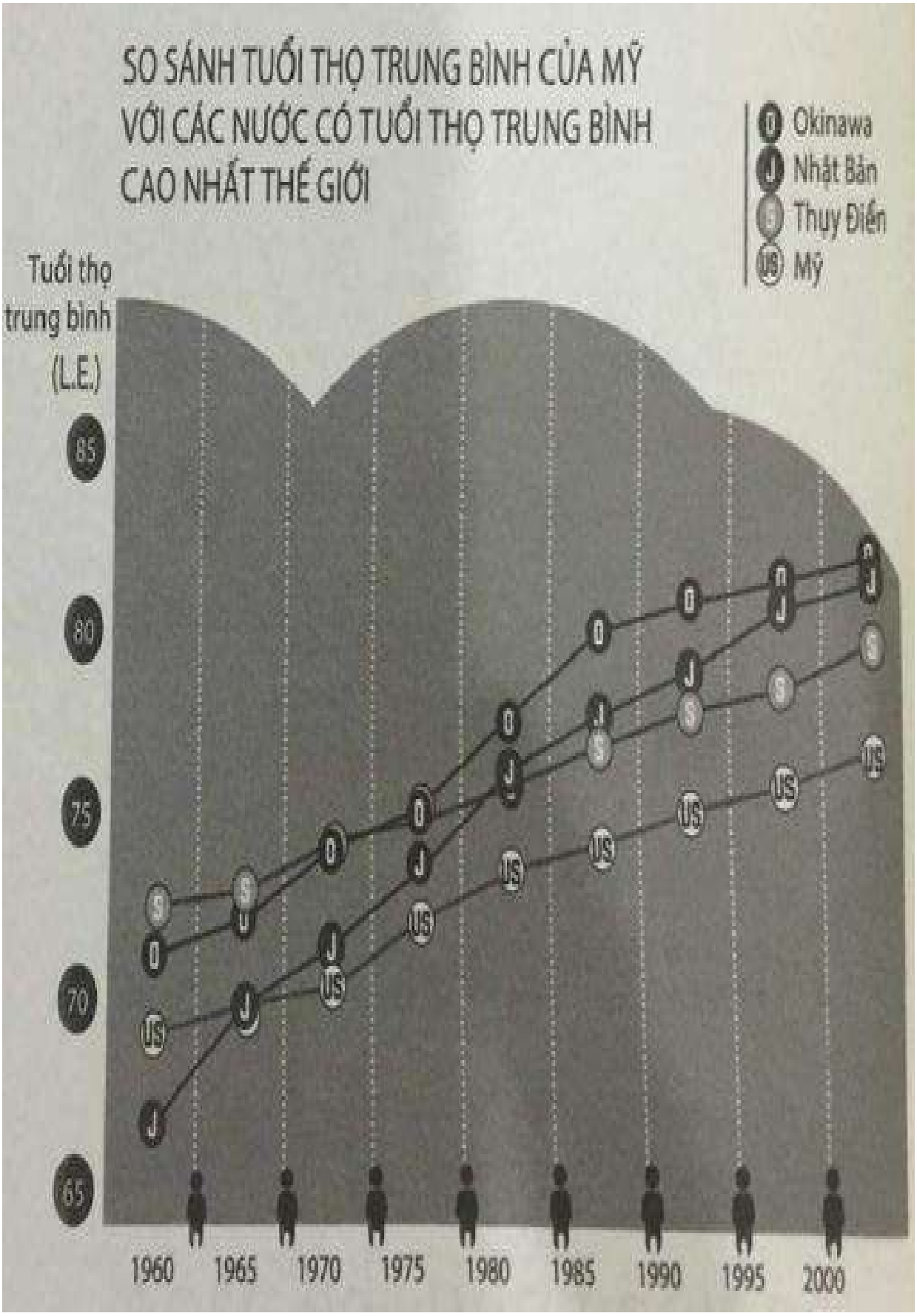
C H Ư Ơ N G 7

CHẾ ĐỘ ĂN IKIGAI

Những người sống lâu nhất thế giới ăn uống như thế nào?

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Nhật Bản là nước có tuổi thọ trung bình cao nhất trên thế giới: 85 tuổi đối với nam giới và 87,3 tuổi đối với nữ giới. Ngoài ra, quốc gia này còn có tỷ lệ người sống trăm tuổi cao nhất trên thế giới: hơn 520 người trên một triệu dân (tính đến tháng 9 năm 2016).

https://thuviensach.vn



https://thuviensach.vn

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới, 1966; Bộ Sức khỏe, Lao động và Phúc lợi Xã hội Nhật Bản, 2004; Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, 2005

Biểu đồ trên đây, so sánh tuổi thọ trung bình của Nhật Bản, tỉnh Okinawa, Thụy Điển và Mỹ, cho thấy dù tuổi thọ trung bình của Nhật Bản nhìn chung là cao, nhưng tỉnh Okinawa còn cao hơn mức trung bình của cả nước.

Okinawa là một trong những khu vực ở Nhật Bản bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi Thế chiến thứ hai. Trong những năm 1940 và 1950, tuổi thọ trung bình của người Okinawa không cao do chiến tranh, nạn đói cùng tình trạng khan hiếm tài nguyên khi chiến tranh kết thúc. Tuy nhiên, sau khi hồi phục từ những tàn phá huỷ diệt đó, người Okinawa trở thành những cư dân sống lâu nhất cả nước.

Vậy bí quyết sống lâu của người Nhật là gì? Điều gì khiến Okinawa đứng đầu về tuổi thọ trung bình?

Một nguyên nhân được các chuyên gia chỉ ra là Okinawa là tỉnh duy nhất ở Nhật Bản không có tàu hỏa. Cư dân của đảo đi bộ hoặc đạp xe khi không lái ô tô. Đây cũng là tỉnh duy nhất tuân thủ khuyến nghị của chính phủ Nhật Bản về việc ăn ít hơn mười gram muối mỗi ngày.

Chế độ ăn kỳ diệu của Okinawa

Tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch ở Okinawa thấp nhất Nhật Bản, và chế độ ăn ắt hẳn có liên quan lớn. Không phải ngẫu nhiên mà "chế độ ăn Okinawa" thường xuyên được đem ra bàn luận tại các hội thảo về dinh dưỡng trên toàn thế giới.

Dữ liệu cụ thể và được trích dẫn rộng rãi nhất về chế độ ăn ở Okinawa được lấy từ nghiên cứu của Makoto Suzuki, một chuyên gia tim mạch tại Đại học Ryukyus, người đã công bố hơn 700 bài báo khoa học về dinh dưỡng và lão hóa ở Okinawa từ năm 1970.

Bradley J. Willcox và D. Craig Willcox tham gia nhóm nghiên cứu của Makoto Suzuki và xuất bản một cuốn sách được xem là kinh thánh

https://thuviensach.vn

về chủ đề này, *The Okinawa Program* (Chương trình Okinawa). Họ đã đi đến các kết luận sau:

- Người dân địa phương ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là rau. Tính đa dạng có lẽ là mấu chốt. Một nghiên cứu về những người sống trăm tuổi ở Okinawa cho thấy họ ăn 206 loại thực phẩm khác nhau, bao gồm cả gia vị, một cách thường xuyên. Họ ăn trung bình 18 loại thực phẩm khác nhau mỗi ngày, một sự tương phản rõ rệt với văn hóa thức ăn nhanh nghèo dinh dưỡng của chúng ta.
- Họ ăn ít nhất năm khẩu phần rau và quả mỗi ngày. Hằng ngày, người Okinawa ăn ít nhất bảy loại trái cây và rau quả. Cách đơn giản nhất để kiểm tra xem bàn ăn của bạn đã đủ đa dạng hay chưa là bảo đảm bạn đang "ăn cầu vồng". Chẳng hạn, bàn ăn có ớt đỏ, cà rốt, rau bi-na, súp lơ và cà tím sẽ mang lại sắc màu đa dạng và ấn tượng. Rau, khoai tây, các loại đậu và sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ cũng là những thực phẩm chủ đạo trong chế độ ăn của người Okinawa. Hơn 30% lượng calo hằng ngày của họ đến từ rau.
- Ngũ cốc là nền tảng trong chế độ ăn của họ. Người Nhật ăn cơm trắng hằng ngày, đôi khi bổ sung mì. Gạo cũng là thực phẩm chính ở Okinawa.
- Họ hiếm khi ăn đường, và nếu có thì là đường mía. Chúng tôi lái xe qua một số cánh đồng mía mỗi sáng trên đường đến Ogimi, và thậm chí uống một ly nước mía tại Lâu đài Nakijin. Bên cạnh gian hàng bán nước mía là một bảng hiệu mô tả những lợi ích chống ung thư của cây mía.

Ngoài những nguyên tắc ăn uống cơ bản này, người Okinawa còn ăn cá trung bình ba lần mỗi tuần; không như các vùng khác của Nhật Bản,

https://thuviensach.vn

loại thịt được tiêu thụ thường xuyên nhất là thịt lợn, mặc dù người dân địa phương chỉ ăn một hoặc hai lần mỗi tuần.

Ngoài ra, các nghiên cứu của Makoto Suzuki còn chỉ ra những điểm sau đây:

- Nhìn chung, người Okinawa tiêu thụ đường chỉ bằng một phần ba so với phần còn lại của dân số Nhật Bản, có nghĩa là các loại đồ ngọt và sô-cô-la chiếm chưa đến một phần trong chế độ ăn của họ.
- Họ cũng tiêu thụ lượng muối chỉ bằng một nửa so với phần còn lại của dân số Nhật Bản: 7 gram mỗi ngày, so với mức trung bình là 12.
- Họ hấp thụ ít calo hơn: trung bình 1.785 calo mỗi ngày, so với 2.068 của phần còn lại của dân số Nhật Bản. Trên thực tế, hấp thụ lượng calo thấp là đặc điểm chung của Năm Vùng Xanh.

Hara hachi bu

Chúng ta hãy cùng trở lại với quy tắc 80% đã được đề cập trong chương đầu tiên, một khái niệm trong tiếng Nhật gọi là *hara hachi bu*. Nó rất dễ thực hiện: Khi bạn nhận thấy bụng đã gần no nhưng vẫn có thể ăn thêm nữa… hãy ngừng ăn!

Một cách dễ dàng để bắt đầu áp dụng khái niệm *hara hachi bu* là bỏ qua món tráng miệng. Hoặc giảm khẩu phần ăn sao cho bạn vẫn cảm thấy hơi đói bụng sau khi ăn xong.

Đây là lý do tại sao ở Nhật Bản, khẩu phần ăn thường nhỏ hơn nhiều so với ở phương Tây. Thức ăn không được phục vụ theo kiểu món khai vị, món chính và món tráng miệng. Thay vào đó, món ăn được bày lên cùng một lúc trên các đĩa nhỏ: Một ít cơm, một ít rau, một bát súp miso, và một món ăn nhẹ. Phục vụ thức ăn trên nhiều đĩa nhỏ giúp hạn

https://thuviensach.vn

chế tình trạng ăn quá nhiều, và tạo điều kiện để thực đơn được đa dạng hơn.

Hara hachi bu là một thói quen đã có từ xa xưa. Cuốn sách từ thế kỷ 12 về Phật giáo Thiền Tông *Zazen Youjinki* khuyên chúng ta chỉ nên ăn hai phần ba lượng thực phẩm mà mình muốn ăn. Ăn ít hơn mức mình muốn đã trở thành đặc điểm phổ biến trong tất cả các ngôi chùa Phật giáo ở phương Đông. Có lẽ ngay từ chín thế kỷ trước, Phật giáo đã nhìn nhận ra những lợi ích của việc hạn chế lượng calo hấp thụ vào cơ thể.

Vậy, ăn ít sẽ sống lâu hơn?

Sẽ rất ít người phản bác lại ý tưởng này. Nếu không ăn kiêng cực đoan tới mức suy dinh dưỡng, việc ăn ít calo hơn nhu cầu cơ thể cần dường như làm tăng tuổi thọ. Chìa khóa để duy trì sức khỏe trong khi tiêu thụ ít calo hơn là ăn những loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao (đặc biệt là những "siêu thực phẩm") và hạn chế ăn những loại thực phẩm làm tăng lượng calo tổng thể nhưng lại nghèo hoặc không có giá trị dinh dưỡng.

Hạn chế lượng calo dung nạp là một trong những cách hiệu quả nhất để gia tăng thêm vài năm tuổi thọ. Nếu thường xuyên tiêu thụ đủ hoặc quá nhiều calo, cơ thể sẽ trở nên uể oải và bắt đầu bị bào mòn, do phải dành quá nhiều năng lượng cho việc tiêu hóa.

Một lợi ích khác của việc hạn chế dung nạp calo là làm giảm IGF-1 (yếu tố tăng trưởng giống insulin) trong cơ thể. IGF-1 là một protein đóng vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa; có vẻ như một trong những lí do khiến con người và động vật già đi chính là sự dư thừa quá mức loại protein này trong máu.

Mặc dù chưa thể khẳng định việc hạn chế dung nạp calo làm tăng tuổi thọ, nhưng các dữ liệu ngày càng cho thấy việc hạn chế dung nạp calo ở mức vừa phải kết hợp với dinh dưỡng đầy đủ giúp chúng ta tránh khỏi những căn bệnh như béo phì, tiểu đường tip 2, viêm nhiễm, cao

https://thuviensach.vn

huyết áp, và bệnh tim mạch, đồng thời giảm thiểu các yếu tố gây nguy cơ chuyển hóa liên quan đến bệnh ung thư.

Một phương pháp nữa để theo đuổi quy tắc 80% mỗi ngày là thực hành nhịn ăn từ một đến hai ngày mỗi tuần. Với chế độ 5:2 (hay nhịn ăn), bạn sẽ nhịn ăn hai ngày mỗi tuần (lượng calo tiêu thụ sẽ dưới mức 500 calo) và ăn bình thường năm ngày còn lại.

Trong số rất nhiều lợi ích mà phương pháp này mang lại, nhịn ăn giúp làm sạch và tạo điều kiện cho hệ tiêu hóa nghỉ ngơi.

15 chất chống oxy hóa tự nhiên được tìm thấy trong chế độ ăn của người Okinawa

Chất chống oxy hóa là các phân tử làm chậm quá trình oxy hóa trong tế bào, trung hòa các gốc tự do vốn gây tổn thương và tăng tốc độ lão hóa. Ví dụ, trà xanh từ lâu đã nổi tiếng với khả năng chống oxy hóa hữu hiệu và chúng ta sẽ cùng tìm hiểu chi tiết hơn ở phần sau của cuốn sách này.

Do giàu chất chống oxy hóa và được ăn gần như mỗi ngày, 15 thực phẩm dưới đây được xem là bí quyết cho sức sống bền bỉ của người Okinawa:

- Đậu phụ
- Súp miso
- Cá ngừ
- Cà rốt
- *Goya* (dưa hấu)
- *Kombu* (rong biển)
- Cải bắp
- *Nori* (rong biển)

https://thuviensach.vn

- Hành tây
- Giá đậu nành
- *Hechima* (một loại dưa chuột)
- Đậu nành (luộc hoặc sống)
- Khoai lang
- Ớt
- *Sanpin-cha* (trà hoa nhài)

Sanpin-cha: Truyền thống lâu đời ở Okinawa

Người Okinawa uống trà Sanpin-cha - hỗn hợp giữa trà xanh và hoa nhài - nhiều hơn bất kỳ loại trà nào khác. Loại trà gần tương tự nhất ở phương Tây có lẽ trà hoa nhài nhập khẩu từ Trung Hoa. Một nghiên cứu năm 1988 do Hiroko Sho thực hiện tại Viện Khoa học và Công nghệ Okinawa chỉ ra rằng trà hoa nhài giúp làm giảm lượng cholesterol trong máu.

Ở Okinawa, bạn có thể tìm thấy trà Sanpin-cha dưới nhiều hình thức khác nhau, thậm chí loại trà này còn được bán sẵn trong các máy bán hàng tự động. Bên cạnh những lợi ích chống oxy hóa của trà xanh, loại trà này còn có cả những lợi ích từ hoa nhài, bao gồm:

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- Tăng cường hệ miễn dịch
- Giúp giải tỏa căng thẳng
- Giảm cholesterol

Người Okinawa uống trung bình ba tách Sanpin-cha mỗi ngày.

Rất khó để tìm được loại trà tương tự như vậy ở phương Tây, nhưng thay vào đó, chúng ta có thể uống trà hoa nhài hoặc trà xanh chất lượng cao.

https://thuviensach.vn

Bí mật của trà xanh

Trong suốt nhiều thế kỷ, trà xanh được cho là chứa nhiều đặc tính dược liệu quan trọng. Các nghiên cứu gần đây cũng xác nhận lợi ích của trà xanh, đồng thời chứng thực tầm quan trọng của loại cây trồng từ thời xa xưa này đối với tuổi thọ của những người thường xuyên uống.

Xuất xứ từ Trung Quốc, nơi trà xanh được tiêu thụ suốt hàng nghìn năm qua, nhưng phải tới vài thế kỷ trước, trà xanh mới được phổ biến đến toàn thế giới. Không giống như các loại trà khác, nhờ được sấy khô không qua quá trình lên men, trà xanh vẫn giữ được các thành phần hoạt tính ngay cả sau khi đã sấy khô và làm vụn. Trà xanh mang lại những lợi ích cho sức khỏe như:

- Kiểm soát cholesterol
- Giảm lượng đường trong máu
- Cải thiện tuần hoàn
- Bảo vệ cơ thể chống lại bệnh cúm (vitamin C)
- Tăng cường cho xương chắc khỏe (fluoride)
- Bảo vệ cơ thể chống lại một số loại vi khuẩn nhất định
- Bảo vệ cơ thể chống lại tia UV
- Thanh lọc cơ thể và lợi tiểu

Trà trắng, với hàm lượng polyphenol cao, thậm chí còn chống lão hóa hiệu quả hơn. Trên thực tế, trà trắng được coi là một sản phẩm tự nhiên có khả năng chống oxy hóa mạnh nhất thế giới - có thể hình dung một tách trà trắng có tác dụng tương đương khoảng một chục ly nước cam.

Kết luận: Uống trà xanh hoặc trà trắng mỗi ngày có thể giảm thiểu các gốc tự do trong cơ thể, giúp chúng ta duy trì sự trẻ trung lâu hơn.

https://thuviensach.vn

Sức mạnh của shikuwasa

Shikuwasa là loại trái cây họ cam chanh tuyệt hảo của Okinawa, và Ogimi chính là nơi sản xuất *shikuwasa* lớn nhất ở Nhật Bản.

Loại quả này cực kỳ chua: Bình thường không thể uống trực tiếp nước ép *shikuwasa* nếu không pha loãng trước. Hương vị của *shikuwasa* lai giữa chanh và quýt, khiến người ta liên tưởng tới sự đoàn tụ của gia đình.

Shikuwasa cũng chứa hàm lượng nobiletin cao, một flavonoid (chất chuyển hóa trung gian của thực vật) giàu chất chống oxy hóa.

Tất cả các loại trái cây họ cam chanh - như bưởi, cam, chanh - đều chứa hàm lượng nobiletin cao, nhưng *shikuwasa ở* Okinawa chứa lượng nobiletin cao gấp bốn lần cam. Các nghiên cứu đã chứng minh hấp thụ nobiletin giúp bảo vệ chúng ta khỏi các bệnh như xơ cứng động mạch, ung thư, tiểu đường tip 2, và béo phì nói chung.

Shikuwasa cũng chứa các vitamin C và B1, beta carotene và các khoáng chất. Chúng được sử dụng trong nhiều món ăn truyền thống và làm gia vị cho các món ăn, cũng như được ép để lấy nước uống. Khi tham gia các buổi tiệc sinh nhật của các "cụ ông, cụ bà" ở thị trấn Ogimi, chúng tôi cũng có cơ hội được nếm thử bánh *shikuwasa.*

Danh sách các thực phẩm chống oxy hóa

Năm 2010, tờ *Daily Mirror* của Anh đã công bố danh sách các loại thực phẩm chống lão hóa được chuyên gia khuyên dùng.

- Các loại rau như bông cải xanh và cải cầu vồng, do có hàm lượng nước, khoáng chất và chất xơ cao.
- Các loại cá giàu chất béo như cá hồi, cá thu, cá ngừ và cá mòi, do có chứa các chất chống oxy hóa trong mỡ của chúng.

https://thuviensach.vn

- Các loại trái cây như cam quýt, dâu tây và mơ; chúng là nguồn vitamin tuyệt vời và giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.
- Quả việt quất và quả goji (câu kỷ tử); đây là những loại quả giàu chất chống oxy hóa có nguồn gốc từ thực vật.
- Các loại trái cây khô vốn chứa các vitamin và chất chống oxy hóa, đồng thời cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- Các loại ngũ cốc như yến mạch và lúa mì, cung cấp năng lượng và khoáng chất.
- Dầu ô liu có tác dụng chống oxy hóa cho da
- Rượu vang đỏ, khi uống điều độ, giúp chống oxy hóa và giãn mạch máu.

Các loại thực phẩm cần được loại bỏ khỏi thực đơn gồm đường tinh luyện và ngũ cốc tinh chế, các loại bánh nướng và thực phẩm chế biến sẵn, cùng với sữa bò và tất cả các sản phẩm từ sữa bò. Chế độ ăn này sẽ giúp bạn cảm thấy trẻ hơn và làm chậm quá trình lão hóa sớm.

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 8

VẬN ĐỘNG NHẸ NHÀNG, TUỔI THỌ DÀI HƠN

Những bài tập từ phương Đông giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ

Các nghiên cứu từ Vùng Xanh cho thấy những người sống lâu nhất không phải là những người tập thể dục nhiều nhất, mà là những người vận động nhiều nhất.

Khi tới thăm Làng Trường thọ Ogimi, chúng tôi phát hiện ra rằng ngay cả những người trên 80 và 90 tuổi vẫn rất năng động. Họ không ngồi lì ở nhà nhìn ra cửa sổ hoặc đọc báo. Mà thay vào đó, người Ogimi đi bộ rất nhiều, hát karaoke với hàng xóm, dậy từ sáng sớm, và ngay sau bữa sáng — hoặc thậm chí trước đó — họ ra vườn làm cỏ. Họ không đến phòng gym hoặc tập thể dục cường độ cao, nhưng họ gần như không bao giờ ngừng vận động trong lịch trình sinh hoạt hằng ngày.

Đơn giản như đứng dậy khỏi ghế

Năm 2015, trong cuộc phỏng vấn với Brigid Schulte của tờ *Washington Post*, Gavin Bradley giải thích: “Sau 30 phút ngồi, quá trình trao đổi chất bị chậm lại tới 90%. Các enzyme giúp vận chuyển chất béo xấu từ động mạch đến cơ bắp, nơi nó có thể bị đốt cháy, sẽ hoạt động chậm lại. Và sau hai tiếng, cholesterol tốt sẽ giảm 20%. Chỉ cần đứng dậy trong năm phút, mọi thứ sẽ trở lại bình thường.”

https://thuviensach.vn

Bradley là một chuyên gia hàng đầu về lĩnh vực nói trên, đồng thời là giám đốc một tổ chức quốc tế chuyên nâng cao nhận thức của mọi người về tác hại của việc ngồi cả ngày đối với sức khỏe.

Nếu sống ở thành phố, chúng ta có thể cảm thấy thật khó để vận động một cách tự nhiên và lành mạnh mỗi ngày, nhưng chúng ta có thể chuyển sang các bài tập đã được chứng minh là tốt cho cơ thể trong nhiều thế kỷ qua.

Các bộ môn rèn luyện ở phương Đông nhằm giúp cơ thể, tâm trí và tinh thần đạt trạng thái cân bằng hiện nay đang dần phổ biến tại phương Tây, nhưng ở những nước sản sinh ra các bộ môn này, từ xa xưa chúng đã được sử dụng để cải thiện sức khỏe.

Yoga - khởi nguồn từ Ấn Độ, tuy rất phổ biến tại Nhật Bản - và Khí công cùng Thái cực quyền của Trung Quốc, trong số nhiều bộ môn rèn luyện khác, tìm cách tạo ra sự hài hòa giữa thể chất và tinh thần của con người, giúp họ có thể đối mặt với thế giới một cách mạnh mẽ, vui vẻ và bình thản.

Chúng được ca tụng là thần dược của sức trẻ, và khoa học cũng đã chứng thực điều đó.

Các bài tập nhẹ nhàng này mang lại lợi ích sức khỏe phi thường, và đặc biệt phù hợp với đối tượng lớn tuổi, những người vốn khó duy trì được sức khỏe hơn.

Trong đó, Thái cực quyền đã được chứng minh là có khả năng làm chậm sự phát triển của bệnh loãng xương và bệnh Parkinson, đồng thời tăng cường tuần hoàn máu cũng như giúp cơ bắp rắn chắc và dẻo dai. Ngoài ra, lợi ích về mặt tinh thần cũng quan trọng không kém: Thái cực quyền là một tấm khiên đắc lực ngăn chặn căng thẳng và trầm cảm.

Bạn không nhất thiết phải tập trong phòng gym một tiếng mỗi ngày hoặc chạy việt dã. Như những gì mà những người trăm tuổi tại Nhật Bản đã cho chúng ta thấy, tất cả những gì bạn cần là tăng cường vận động mỗi ngày. Luyện tập một trong các bộ môn kể trên mỗi ngày là

https://thuviensach.vn

cách hữu hiệu để đạt được điều đó. Một lợi ích nữa là tất cả các bộ môn này đều có các bước thực hiện rõ ràng, và như chúng ta đã tìm hiểu trong chương 4, các bộ môn có quy tắc rõ ràng sẽ giúp chúng ta đạt tới trạng thái trôi tốt hơn. Nếu bạn không hứng thú với bộ môn nào kể trên, hãy thoải mái lựa chọn phương pháp tập luyện ưa thích và tăng cường vận động.

Tiếp theo, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu một vài phương pháp tập luyện giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ - nhưng trước tiên là một món khai vị nhỏ: một bài tập độc đáo của người Nhật để bắt đầu ngày mới.

Radio taiso

Bài khởi động buổi sáng này ra đời từ trước Thế chiến thứ hai. Từ “radio” trong tên gọi là do thời đó, các bài tập thể dục đều được hướng dẫn qua radio, nhưng ngày nay, mọi người thường tập bằng cách xem trên kênh truyền hình hoặc video trên Internet.

Một trong những mục tiêu chính của việc tập radio taiso là tăng cường tinh thần đoàn kết giữa những người tham gia. Các bài tập thể dục luôn được thực hiện theo nhóm, thường là trong trường học trước mỗi buổi lên lớp, và trong các doanh nghiệp trước khi ngày làm việc bắt đầu.

Thống kê chỉ ra rằng 30% người Nhật tập radio taiso vài phút mỗi sáng, nhưng riêng ở Ogimi, gần như tất cả những người chúng tôi phỏng vấn đều tập radio taiso. Ngay cả những cụ già trong viện dưỡng lão mà chúng tôi từng ghé thăm cũng dành năm phút mỗi ngày để tập, mặc dầu một số cụ phải tập trên xe lăn. Chúng tôi tham gia luyện tập với họ và cảm thấy sảng khoái suốt cả ngày.

Khi tập theo nhóm, bài tập này thường được thực hiện tại sân thể dục hoặc trong sảnh tiếp tân lớn, và kèm theo loa phóng thanh.

https://thuviensach.vn

Bài tập thể dục diễn ra trong khoảng từ năm đến mười phút, tùy thuộc vào việc bạn tập toàn bộ hay chỉ một vài động tác. Các bài tập chủ yếu tập trung vào giãn cơ và củng cố xương khớp. Một bài tập điển hình của radio taiso là giơ hai tay lên cao quá đầu rồi hạ xuống theo chuyển động tròn. Động tác này giúp đánh thức cơ thể và là một bài tập dễ dàng, tập trung vào việc vận động càng nhiều khớp xương càng tốt.

Nghe thì có vẻ cơ bản, nhưng trong cuộc sống hiện đại ngày nay, đôi khi chúng ta không nhấc tay cao quá tai trong nhiều ngày liền. Nghĩ mà xem: Tay chúng ta hạ thấp khi sử dụng máy tính và điện thoại, hoặc khi đọc sách. Thi thoảng chúng ta mới giơ tay quá đầu để với đồ trên chạn bát hoặc tủ quần áo, trong khi tổ tiên chúng ta lúc nào cũng phải giơ tay cao quá đầu để hái lượm trên cây. Radio taiso giúp chúng ta tập luyện tất cả các chuyển động căn bản của cơ thể.

Yoga

Yoga vốn phổ biến tại Nhật Bản cũng như phương Tây, gần như bất cứ ai cũng có thể tập được. Một số tư thế yoga còn được tùy chỉnh để phù hợp với phụ nữ mang thai và những người khuyết tật.

Xuất xứ từ Ấn Độ, yoga được phát triển từ hàng ngàn năm trước để hợp nhất các yếu tố tinh thần và thể xác của người tập. Tên gọi yoga bắt nguồn từ tiếng Phạn là “yoke”, chỉ thanh gỗ hình chữ thập dùng để gắn vật kéo với xe kéo. Yoga giúp cơ thể và tinh thần tương hợp, dẫn dắt chúng ta tới lối sống lành mạnh hài hòa với thế giới xung quanh.

Các mục tiêu chính của yoga là:

- Đưa chúng ta đến gần hơn với bản chất (con người) của mình
- Thanh lọc thể chất và tinh thần
- Đưa chúng ta đến gần hơn với cõi siêu phàm

https://thuviensach.vn

Các trường phái yoga

Mặc dù đều hướng đến mục tiêu giống nhau, nhưng có rất nhiều trường phái yoga đa dạng, tùy theo truyền thống và tư liệu mà từ đó chúng được phát triển. Theo các bậc thầy yoga, sự khác biệt giữa các trường phái yoga nằm ở con đường giúp người tập đạt tới bản ngã tối ưu.

- *Jnana yoga:* yoga thông thái; hướng tới việc rèn luyện và phát triển tinh thần.
- *Karma yoga:* tập trung vào hành động, những nhiệm vụ và trách nhiệm mang lại lợi ích cho bản thân và cộng đồng.
- *Bhakti yoga:* con đường thờ phụng và sùng kính
- *Mantra yoga:* tập trung vào tụng niệm để đạt tới trạng thái thanh thản.
- *Kundalini yoga:* kết hợp các bước đa dạng để đạt được trạng thái tinh thần mong muốn.
- *Raja yoga:* còn được gọi là con đường hoàng gia; bao gồm một loạt các bước hướng tới việc đạt được sự hiệp thông với chính mình và người khác.
- *Hatha yoga:* trường phái yoga phổ biến nhất ở phương Tây và Nhật Bản; đặc trưng là kết hợp các *asana* hay tư thế để tạo nên sự cân bằng.

Cách tập động tác chào mặt trời

Động tác chào mặt trời là một bài tập điển hình trong hatha yoga. Để tập, bạn chỉ cần làm theo mười hai động tác cơ bản sau:

1. Đứng thẳng, khép hai chân lại, thả lỏng cơ bắp. Thở ra.

https://thuviensach.vn

2. Chắp hai tay trước ngực; Hít vào đồng thời đưa tay từ ngực lên quá đầu và hơi ngả người ra đằng sau.

3. Thở ra đồng thời gập người về phía trước đến khi lòng bàn tay chạm đất, thẳng đầu gối.

4. Hít vào. Đưa một chân ra phía sau, chạm thảm bằng ngón chân.

5. Nín thở. Đưa chân còn lại ra sau, giữ chân thẳng và tay thẳng.

6. Thở ra, đồng thời hạ tay, đưa ngực chạm sàn rồi sau đó trườn người lên, đưa đầu gối chạm đất.

7. Duỗi thẳng tay và ngả người ra phía sau, giữ nửa dưới cơ thể chạm đất. Rồi hít vào.

8. Lòng bàn tay và bàn chân vẫn chạm đất. Từ từ nâng hông lên cao đến khi cánh tay và chân thẳng, đưa cơ thể tạo thành chữ V ngược. Thở ra trong quá trình thực hiện động tác này.

9. Hít vào. Đưa bên chân mà bạn vừa nãy duỗi ra lên trước và gập chân sao cho gót chân, bàn chân thẳng với đầu và ở giữa hai tay.

10. Thở ra đồng thời đưa chân còn lại lên trước, hai chân thẳng, trong khi hai tay vẫn chạm đất.

11. Hít vào, đồng thời nâng hai tay lên trên đầu, lòng bàn tay úp vào nhau, từ từ ngả người ra phía sau, tương tự động tác 2.

12. Thở ra, đồng thời chắp hai tay hạ xuống trước ngực như tư thế ban đầu.

Chào mặt trời xong rồi! Giờ thì bạn đã sẵn sàng để có một ngày thật tuyệt vời.

Thái cực quyền

Thái cực quyền là một môn võ thuật Trung Quốc có lịch sử hàng trăm năm, bắt nguồn từ Phật Giáo và Nho Giáo; và cũng rất phổ biến tại Nhật Bản.

https://thuviensach.vn

Theo sử sách Trung Quốc, Thái cực quyền được sáng tạo bởi Đạo sĩ, trưởng môn Võ Đang, kiêm cao thủ võ thuật Trương Tam Phong, mặc dù phải đến thế kỷ 19, Thái cực quyền mới được truyền bá rộng rãi ra toàn thế giới nhờ võ sư Dương Lộ Thiền.

Thái cực quyền ban đầu là Nội gia quyền, môn võ chỉ truyền bá trong nội bộ phái, với mục tiêu chính là phát triển bản thân. Tập trung chủ yếu vào tự vệ, môn võ này dạy người học cách đánh bại kẻ địch sao cho càng dùng ít vũ lực càng tốt, thay vào đó là dựa vào sự linh hoạt của cơ thể.

Thái cực quyền cũng được xem là một phương tiện chữa lành cơ thể và tinh thần, ngày càng được nhiều người luyện tập để thúc đẩy sức khỏe và cảm giác an bình nội tại. Để khuyến khích người dân tích cực vận động hơn, chính phủ Trung Quốc quảng bá Thái cực quyền như một loại hình luyện tập, khiến nó mất đi tính võ thuật ban đầu, thay vào đó trở thành một phương pháp chăm sóc sức khỏe mà ai cũng có thể tập được.

Các trường phái Thái cực quyền

Có rất nhiều võ đường cũng như trường phái Thái cực quyền. Nổi tiếng nhất phải kể đến:

- Trần thức Thái cực quyền: kết hợp xen kẽ các động tác nhẹ nhàng và mau lẹ
- Dương thức Thái cực quyền: trường phái phổ biến nhất; đặc trưng với những động tác nhẹ nhàng và linh hoạt.
- Võ thức Thái cực quyền: sử dụng các động tác gọn gàng, chậm rãi và khoan thai.
- Ngô thức Thái cực quyền: tập trung vào các chuyển động bên trong, trong khi các chuyển động bên ngoài gần như không thể

https://thuviensach.vn

nhìn thấy; một trong những trường phái Thái cực quyền được ít người luyện tập nhất, ngay cả ở Trung Quốc.

Mặc dù có sự khác biệt, nhưng các trường phái này đều có những mục tiêu chung:

1. Lấy tĩnh chế động
2. Dùng nhu khắc cương
3. Đi sau đến trước
4. Biết người biết ta

10 yếu lĩnh của Thái cực quyền

Theo võ sư Dương Trừng Phủ, để luyện Thái cực quyền đúng cách, người tập cần nắm vững 10 yếu lĩnh căn bản sau:

1. Thần quán tại đỉnh đầu, mọi năng lượng tập trung ở đó

2. Ngực hơi thóp vào, mở rộng lưng để thả lỏng phần thân dưới

3. Buông lỏng eo, biến hóa động tác đều tùy theo sự chuyển động của eo.

4. Phân biệt rõ hư thực (nặng nhẹ) của động tác, biết trọng lượng cơ thể được phân phối như thế nào.

5. Hai vai buông lỏng để tay chuyển động tự do và thúc đẩy luồng năng lượng

6. Lấy ý điều khiển động tác

7. Thân trên và thân dưới phải theo nhau để phối hợp nhuần nhuyễn

8. Nội ngoại tương hợp để đồng bộ hóa tâm trí, cơ thể và hơi thở.

9. Vận động liên tục không gián đoạn; duy trì sự hài hòa và uyển chuyển.

https://thuviensach.vn

10. Trong động tìm tĩnh. Chuyển động của cơ thể mang đến sự bình lặng trong tâm trí.

Vân Thủ

Một trong những chiêu thức nổi tiếng nhất trong Thái cực quyền là Vân thủ, chiêu thức xoay tay như mây trắng cuộn giữa trời xanh. Các bước như sau:

1. Mở rộng cánh tay ra phía trước với lòng bàn tay hướng xuống dưới.

2. Xoay lòng bàn tay đối diện nhau, như thể đang ôm một thân cây

3. Dang tay sang hai bên

4. Đưa tay trái lên cao rồi vào giữa, trong khi tay phải đưa xuống rồi vào giữa.

5. Hai tay tạo thành hình một quả bóng tròn phía trước cơ thể.

6. Xoay lòng bàn tay trái về phía mặt.

7. Dồn trọng lượng cơ thể vào chân trái và xoay từ phần hông trở lên theo hướng chân trái, mắt hướng theo chuyển động của tay.

8. Tay trái hạ xuống eo, tay phải nâng lên trước mặt.

9. Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải.

10. Xoay người sang phải, mắt nhìn theo tay phải đang đưa lên.

11. Lặp lại động tác một cách uyển chuyển, liên tục chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia khi đổi tư thế tay.

12. Duỗi thẳng tay ra phía trước một lần nữa rồi hạ tay từ từ xuống vị trí ban đầu.

Khí công

https://thuviensach.vn

Khí công, tên gọi kết hợp giữa Khí (lực sống hay năng lượng) và Công (hoạt động), là một phương pháp tu dưỡng năng lượng. Mặc dù tương đối hiện đại, Khí công bắt nguồn từ phép đạo dẫn, một phương pháp tu luyện cổ xưa chuyên dùng để thúc đẩy tinh thần và thể chất

Việc luyện tập Khí công bắt đầu xuất hiện trong các báo cáo về tình hình đào tạo và thực hành võ thuật hồi đầu thế kỷ 20, và đến những năm 1930, Khí công đã được sử dụng trong các bệnh viện. Chính phủ Trung Quốc sau đó đã phổ biến bộ môn này, giống như đã làm với Thái cực quyền.

Khí công bao gồm các bài tập thể chất tĩnh và động kích thích hô hấp ở các tư thế đứng, ngồi hoặc ngả. Có rất nhiều môn phái Khí công, nhưng tất cả đều tập trung tăng cường và phục hồi khí. Mặc dù các động tác trong Khí công thường nhẹ nhàng, nhưng lại được tập luyện với cường độ cao.

Lợi ích của Khí công

Theo rất nhiều nghiên cứu khoa học, Khí công - cũng như Thái cực quyền và Yoga - mang lại những lợi ích sức khỏe đáng kể. Trong bài viết *Những ứng dụng y học của Khí công,* Tiến sĩ Kenneth M. Sancier thuộc Viện nghiên cứu Khí công nhận định, trong số các lợi ích của Khí công đã được nghiên cứu khoa học chứng minh, nổi bật phải kể đến:

- Điều hòa sóng não
- Cải thiện cân bằng hoóc-môn giới tính
- Giảm tỷ lệ tử vong do nhồi máu cơ tim
- Giúp bệnh nhân cao huyết áp hạ huyết áp
- Tăng cường mật độ xương
- Cải thiện hệ tuần hoàn
- Giảm tốc độ các triệu chứng liên quan đến lão suy

https://thuviensach.vn

- Cân bằng và nâng cao hiệu quả các chức năng cơ thể
- Tăng lượng máu lên não và kết nối thân tâm tốt hơn
- Cải thiện chức năng tim
- Giảm tác dụng phụ do điều trị ung thư

Luyện tập các bộ môn kể trên không chỉ giúp chúng ta khỏe mạnh, mà còn làm tăng tuổi thọ.

Các phương pháp luyện tập Khí công

Để luyện tập Khí công một cách chính xác, chúng ta nên nhớ rằng năng lượng sống chảy qua toàn bộ cơ thể. Chúng ta cần phải biết cách điều chỉnh những thành phần của nguồn năng lượng đó:

1. Điều hình: (Luyện cơ thể) bằng cách điều chỉnh tư thế đúng - Thế tấn vững chắc trên mặt đất.

2. Điều tức: (Luyện hơi thở) cho đến khi hơi thở êm đềm, ổn định và tĩnh lặng.

3. Điều tâm: (Luyện tâm trí); Là thành phần phức tạp nhất, giúp người tập gạt bỏ các tạp niệm để đầu óc trống không.

4. Điều khí: (Luyện khí) thông qua việc luyện tập cả ba thành phần nói trên, để khí lưu chuyển tự nhiên trong cơ thể

5. Luyện thần: (Luyện tinh thần); theo như giải thích của Võ sư Dương Tuấn Mẫn trong The Essence of Taiji Qigong (Bản chất của Khí công Thái cực quyền), tinh thần chính là sức mạnh và gốc rễ trong thực chiến.

Bằng cách này, toàn bộ phủ tạng sẽ được chuẩn bị để kết hợp hoạt động cùng nhau vì một mục tiêu duy nhất.

Năm nguyên tố cơ bản của Khí công

https://thuviensach.vn

Một trong những bài luyện Khí công nổi tiếng nhất là một chuỗi động tác đại diện cho năm nguyên tố ngũ hành: Kim - Mộc - Thủy - Hỏa - Thổ. Chuỗi động tác này giúp người tập cân bằng năm dòng năng lượng, qua đó cải thiện chức năng não và phủ tạng.

Có nhiều cách để thực hiện chuỗi động tác này. Trong cuốn sách này, chúng tôi dựa theo mô hình của Giáo sư Maria Isabel García Monreal thuộc Viện Khí công Barcelona.

THỔ

1. Đứng thẳng, hai chân ngang bằng vai.
2. Hai bàn chân hơi xoay ra ngoài, giúp thế đứng vững chắc hơn.
3. Thả lỏng vai, hai tay buông thõng hai bên, không chạm vào thân (đây chính là thế Vô cực, hay thế đứng tấn).
4. Hít vào đồng thời nâng hai tay lên trước mặt cho đến khi ngang bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới.
5. Thở ra, đồng thời trùng đầu gối xuống, hai tay đưa xuống đến khi ngang bằng dạ dày, lòng bàn tay hướng vào trong.
6. Giữ tư thế này trong vài giây, tập trung vào hơi thở.

THỦY

1. Bắt đầu từ Thổ thế trước đó, trùng đầu gối xuống thành tư thế ngồi xổm, giữ ngực thẳng và thở ra.
2. Trùng phần mông vùng xương cụt xuống để kéo căng vùng cột sống thắt lưng.
3. Hít vào, đồng thời đứng lên trở về Thổ thế.
4. Lặp lại động tác đó thêm hai lần, tổng cộng là ba lần.

https://thuviensach.vn

MỘC

1. Bắt đầu từ Thổ thế, hít vào đồng thời xoay lòng bàn tay lên trên và mở hai tay sang hai bên thành một đường tròn đến khi tay ngang với xương đòn. Xoay tay sao cho lòng bàn tay và khuỷu tay hướng xuống dưới, thả lỏng vai.

2. Thở ra, đồng thời hai tay hạ xuống theo đường tròn ngược với động tác trước đến khi trở về vị trí ban đầu.

3. Lặp lại động tác đó thêm hai lần, tổng cộng là ba lần.

KIM

1. Bắt đầu từ Thổ thế, nâng hai cánh tay tới khi bàn tay ngang với xương ức.

2. Xoay lòng bàn tay hướng vào nhau, cách nhau khoảng 10cm, các ngón tay thả lỏng, hơi tách nhau ra và hướng lên trên.

3. Hít vào, đồng thời di chuyển hai tay ra hai bên đến khi ngang bằng vai.

4. Thở ra, đồng thời đưa hai tay trở về vị trí ở động tác 2.

5. Lặp lại động tác thêm hai lần, tổng là ba lần, đồng thời theo dõi sự tập trung của năng lượng khi hai bàn tay khép vào nhau phía trước ngực.

HỎA

1. Bắt đầu từ Thổ thế, hít vào đồng thời nâng hai tay ngang bằng tim, một tay cao hơn một chút so với tay còn lại, lòng bàn tay đối diện nhau.

2. Xoay bàn tay để cảm nhận nguồn năng lượng từ tim

https://thuviensach.vn

3. Nhẹ nhàng xoay người từ phần eo lên sang bên trái, giữ cho thân mình thư giãn và cánh tay song song với mặt đất.

4. Lòng bàn tay vẫn đối diện nhau, tách hai bàn tay ra, một đưa lên đến khi ngang bằng vai, tay còn lại hạ xuống phía dưới bụng.

5. Nhẹ nhàng xoay người từ phần eo lên sang bên phải, giữ cho thân mình thư giãn và cánh tay song song với mặt đất.

6. Thở ra, đưa hai tay trở về tư thế trước tim.

7. Lòng bàn tay vẫn đối diện nhau, tách hai bàn tay ra, một đưa lên đến khi ngang bằng vai, tay còn lại hạ xuống phía dưới bụng.

KẾT THÚC

1. Bắt đầu từ Thổ thế, hít vào đồng thời đưa hai tay ngang bằng vai, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thở ra, đồng thời hạ cánh tay sang hai bên, trở về thế Vô cực ban đầu.

Shiatsu

Ra đời tại Nhật Bản vào đầu thế kỷ 20, ngoài dùng để điều trị viêm khớp, Shiatsu còn có tác dụng thúc đẩy dòng chảy năng lượng thông qua day bấm huyệt bằng ngón tay cái và lòng bàn tay. Kết hợp với các bài tập giãn cơ và thở, Shiatsu giúp tạo ra sự cân bằng giữa các thành phần của cơ thể.

Một phép đạo dẫn không nhất thiết phải có tên, không nhất thiết phải mô phỏng thứ gì đó hay phải được khắc tên lên ngọc bích. Điều quan trọng nằm ở thủ pháp và bản chất của thứ được luyện tập. Hoặc co và duỗi, hoặc cúi và ngẩng hoặc đi và nằm, hoặc dựa và đứng thẳng hoặc

https://thuviensach.vn

đi đứng dùng dằng hoặc đi từ từ, hoặc ngâm nga và lặng thinh, tất cả đều là phép đạo dẫn.

- Danh y Cát Hồng

Thở đúng hơn, sống lâu hơn

Tác phẩm *Xiuzhen shishu*, được biết đến ở phương Tây với tên gọi *Mười cuốn sách về Tu luyện tối ưu*, ra đời từ thế kỷ 13 và là bộ tài liệu tổng hợp từ nhiều nguồn về phát triển thể chất cũng như tinh thần.

Tác phẩm trích dẫn lời của vị danh y Trung Quốc Tôn Tư Mạc, sống ở thế kỷ thứ 6. Tôn Tư Mạc là người đề xướng một kỹ thuật được gọi là Sáu âm thanh chữa bệnh, là sự kết hợp giữa vận động, thở và phát âm với mục đích đưa tâm trí tới trạng thái tĩnh lặng.

Sáu âm thanh đó gồm:

Xu, phát âm như tiếng "shh" khi thở dài, liên kết tới gan

He, phát âm như tiếng "her" khi ngáp, liên kết tới tim

Si, phát âm như tiếng "sir" khi thở chậm, liên kết tới phổi

Chui, phát âm như tiếng "chwee" khi thở mạnh, liên kết tới thận

Hoo, phát âm như từ "who", liên kết tới lá lách

Xi, phát âm như từ "she", giúp kết nối toàn bộ cơ thể

Bài thơ dưới đây của Tôn Tư Mạc cho chúng ta những lời gợi ý về cách sống lành mạnh theo từng mùa. Nó cũng đồng thời nhắc nhở chúng ta tầm quan trọng của việc thở, và gợi ý rằng khi chúng ta thở, mỗi âm thanh lại có mối liên kết tới một cơ quan nào đó trong cơ thể.

Mùa xuân, thở tiếng "Xu" cho mắt sáng, gan khỏe nhờ Mộc
Mùa hè, phát tiếng "He", cho tim và Hỏa yên bình
Mùa Thu, thở tiếng "Si" để bình tâm và tụ Kim, cho Phổi ấm

https://thuviensach.vn

Còn Thận, thở tiếng "Chui" cho nước bên trong tĩnh lặng

Phát tiếng "Xi" cho Tam Tiêu[7] hết nhiệt và buồn lo

Bốn mùa, hít sâu cho lá lách tiêu thực

Đừng thở quá lớn tiếng, thở sao cho cả tai cũng không nghe thấy

Tập luyện thật nhiều và bạn sẽ mãi tươi trẻ.

Có thể bạn sẽ cảm thấy khó để hiểu tất cả các phương pháp luyện tập truyền thống phương Đông mà chúng tôi kể tới trong chương này. Nhưng điều rút ra là tất cả các phương pháp này đều kết hợp rèn luyện thể chất với nhận thức về hơi thở. Hai thành tố chính - vận động và thở -giúp chúng ta ý thức đến cơ thể, thay vì để tâm trí bị cuốn vào vòng xoáy lo lắng thường nhật. Phần lớn thời gian, chúng ta đều không nhận thức được một cách đầy đủ về hơi thở của mình.

https://thuviensach.vn

C H Ư Ơ N G 9

KHẢ NĂNG HỒI PHỤC VÀ WABI-SABI

Đối diện với thách thức trong cuộc sống mà không để lo âu và căng thẳng khiến bạn già đi

Khả năng hồi phục là gì?

Điểm chung của những người sở hữu *ikigai* rõ ràng là họ quyết tâm theo đuổi đam mê bằng bất cứ giá nào. Họ không bao giờ từ bỏ, ngay cả khi nghịch cảnh chồng chất trước mặt hoặc vấp phải hết rào cản này tới rào cản khác.

Chúng ta đang nói tới khả năng hồi phục, một khái niệm có sức ảnh hưởng đối với các nhà tâm lý học.

Tuy nhiên, khả năng hồi phục không đơn thuần là sự kiên trì. Như chúng ta sẽ thấy trong chương này, nó còn là một quan điểm mà chúng ta có thể rèn luyện để tập trung vào những điều quan trọng trong cuộc sống thay vì những điều khẩn cấp và giữ cho bản thân không bị cảm xúc tiêu cực cuốn đi.

Trong phần cuối của chương này, chúng ta sẽ khám phá các kỹ thuật vượt lên cả khả năng hồi phục để nuôi dưỡng năng lực cải thiện nghịch cảnh.

https://thuviensach.vn

Sớm muộn tất cả chúng ta sẽ đều phải đối mặt với những thời khắc cam go, và cách chúng ta giải quyết chúng có thể tạo ra những khác biệt lớn tới chất lượng sống. Rèn luyện sức chịu đựng về mặt thể chất, tinh thần và cảm xúc một cách đúng đắn là điều cần thiết để đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống.

Nana korobi ya oki 七転び八起き

Ngã bảy lần, đứng dậy tám lần

- Tục ngữ Nhật Bản

Khả năng hồi phục là khả năng đối mặt với thất bại. Càng hồi phục tốt, chúng ta càng dễ vực dậy bản thân và quay trở lại với những điều thực sự có ý nghĩa trong cuộc sống của mình.

Những người giỏi chịu đựng biết cách tập trung vào các mục tiêu, cho dù có chuyện xảy ra, họ vẫn không hề từ bỏ vì chán nản hay thất vọng. Tính linh hoạt là cội nguồn sức mạnh của họ: Họ biết cách thích ứng để thay đổi và xoay chiều vận mệnh. Họ tập trung vào những thứ có thể kiểm soát và không lo lắng về những gì bản thân không thể kiểm soát.

Lời nguyện cầu nổi tiếng *Serenity Prayer* (Nguyện cầu thanh thản) của nhà thần học người Mỹ Reinhold Niebuhr có đoạn:

Lạy Chúa, cho con sự thanh thản
để chấp nhận những điều con không thể thay đổi.
Can đảm để thay đổi những điều con có thể.
Và sự thông thái để nhìn thấu sự khác biệt.

Hồi phục cảm xúc thông qua Phật giáo và Chủ nghĩa khắc kỷ

https://thuviensach.vn

Siddhartha Gautama (Tất-đạt-đa Cổ-đàm, hay Đức Phật) sinh ra là một hoàng tử của thành Kapilavastu (Ca Tỳ La Vệ), Nepal, và lớn lên trong một cung điện, từ nhỏ đã được bao bọc trong nhung lụa. Năm 16 tuổi, Ngài kết hôn và có một đứa con.

Chán chường sự giàu có của hoàng tộc, năm 29 tuổi, Ngài quyết định sống một cuộc sống khác và trốn chạy khỏi cung điện để sống cuộc đời của một thầy tu khổ hạnh. Nhưng sau đó Ngài nhận ra khổ hạnh không phải là con đường mình cần; bởi nó không đem đến niềm vui và hạnh phúc mà Ngài tìm kiếm. Cả sự giàu có tột đỉnh lẫn khổ hạnh tột cùng đều không mang lại cho Ngài sự giác ngộ. Ngài nhận ra rằng một người khôn ngoan không nên bỏ qua những niềm vui trong cuộc sống. Người khôn ngoan có thể sống với những thú vui này nhưng phải luôn luôn ý thức được việc mình có thể dễ dàng trở thành nô lệ của chúng.

Zeno xứ Citium khởi đầu nghiên cứu của mình với những thầy tu khổ hạnh. Các thầy tu khổ hạnh sống một cuộc đời khắc khổ, bỏ lại đằng sau mọi thú vui trần tục. Họ sống trên đường phố và tài sản duy nhất của họ là bộ quần áo khoác trên mình.

Nhận thấy con đường khổ hạnh không mang lại cho bản thân cảm giác hạnh phúc, Zeno từ bỏ giáo lý khổ hạnh và tự lập nên Chủ nghĩa khắc kỷ, với tư tưởng chủ đạo là không có gì sai khi tận hưởng thú vui cuộc sống, miễn là không để chúng kiểm soát cuộc sống khi bạn thưởng thức chúng. Và bạn phải chuẩn bị tinh thần một ngày nào đó những thú vui ấy có thể sẽ biến mất.

Theo Chủ nghĩa khắc kỷ, chúng ta không cần phải xóa bỏ mọi thú vui và cảm giác khỏi cuộc sống, mà thay vào đó là xóa bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Kể từ lúc ra đời, một trong những mục tiêu của cả Phật giáo và Chủ nghĩa khắc kỷ là kiểm soát niềm vui, cảm xúc và ham muốn. Tuy triết lý khác biệt, nhưng cả hai đều nhằm mục đích kiềm chế bản ngã và kiểm soát cảm xúc tiêu cực.

https://thuviensach.vn

Về cốt lõi, cả Chủ nghĩa khắc kỷ và Phật giáo đều là những giáo lý để thực hành hạnh phúc.

Theo Chủ nghĩa khắc kỷ, thú vui và ham muốn không có gì sai trái. Chúng ta có thể tận hưởng chúng miễn là đừng để chúng kiểm soát bản thân. Những người khắc kỷ xem những người có khả năng kiểm soát cảm xúc là những người đức hạnh.

Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?

Cuối cùng, chúng ta cũng tìm thấy một công việc trong mơ, nhưng chỉ lát sau, chúng ta lại săn được một công việc khác còn tốt hơn. Chúng ta trúng xổ số và mua một chiếc xe tuyệt đẹp, nhưng rồi lại thấy khó chịu nếu không mua tiếp một chiếc du thuyền. Khó khăn lắm chúng ta mới giành được trái tim của người ấy, nhưng rồi nhanh chóng nhận ra bản thân lại chú ý đến người khác.

Con người dễ trở nên tham lam vô độ.

Những người khắc kỷ tin rằng những ham muốn và dục vọng kiểu đó không đáng để theo đuổi. Đích đến của một người đức hạnh là trạng thái an định *(apatheia):* không còn những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, xấu hổ, kiêu ngạo và giận dữ, mà chỉ còn lại sự hiện diện của những cảm xúc tích cực như hạnh phúc, yêu thương, thanh thản và biết ơn.

Để gìn giữ cho tâm hồn thanh sạch, những người khắc kỷ hình dung ra viễn cảnh tiêu cực: Họ tưởng tượng điều tồi tệ nhất có thể xảy ra để chuẩn bị tinh thần chẳng may có một ngày những đặc quyền và thú vui của họ bị tước đoạt.

Để thực hành hình dung tiêu cực, chúng ta phải khắc họa những sự kiện tiêu cực nhưng không để bản thân lo lắng vì chúng.

Seneca, một trong những người giàu nhất thành Rome thời cổ đại, sống một cuộc sống xa hoa nhưng lại là một người khắc kỷ nhiệt thành. Ông khuyên mọi người nên thực hành hình dung tiêu cực mỗi đêm

https://thuviensach.vn

trước khi chìm vào giấc ngủ. Trên thực tế, ông không chỉ tưởng tượng ra những tình huống tiêu cực này, mà còn thực sự biến chúng thành thực tế để luyện tập - chẳng hạn như sống một tuần không có người hầu, không có đồ ăn hoặc thức uống đắt tiền mà ông thường hưởng thụ khi giàu có. Nhờ đó, ông có thể trả lời được câu hỏi "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?"

Thiền để cảm xúc khỏe mạnh hơn

Bên cạnh phương pháp hình dung tiêu cực và không đầu hàng trước những cảm xúc tiêu cực, một nguyên lý cốt lõi khác của Chủ nghĩa khắc kỷ là nhận biết những thứ chúng ta có thể kiểm soát và không thể kiểm soát, như chúng ta đã thấy trong bài Nguyện cầu thanh thản.

Lo lắng về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát chẳng có ích gì cho chúng ta. Việc nhận thức rõ ràng điều nào có thể thay đổi và điều nào không thể sẽ giúp chúng ta chống lại những cảm xúc tiêu cực.

Như câu nói của Epicteus, "Chuyện gì xảy đến với bạn không quan trọng, quan trọng là bạn phản ứng với chúng như thế nào."

Trong Thiền tông, thiền là một cách để nhận thức các ham muốn và cảm xúc, qua đó giải phóng bản thân khỏi chúng. Không chỉ đơn giản là giữ cho tâm trí thoát khỏi những suy nghĩ, mà thay vào đó là quan sát những suy nghĩ và cảm xúc khi chúng xuất hiện. Bằng cách này, chúng ta sẽ rèn luyện tâm trí để không bị cuốn vào vòng xoáy sân hận.

Một trong những câu thần chú kiểm soát cảm xúc tiêu cực được sử dụng phổ biến nhất trong Phật giáo là: "Om mani padme hum", trong đó *om* là sự rộng lượng thanh lọc bản ngã, *ma* là đạo đức thanh lọc sự ghen tị, *i* là sự kiên nhẫn thanh lọc ham muốn và dục vọng, *pad* là sự minh định thanh lọc thói thiên vị, *me* là sự buông bỏ thanh lọc lòng tham, và *hum* là sự thông thái thanh lọc hận thù.

https://thuviensach.vn

Ở đây và bây giờ, sự vô thường của vạn vật

Một mấu chốt khác để rèn luyện khả năng hồi phục là biết được nên sống vào lúc nào. Cả Phật giáo và Chủ nghĩa khắc kỷ đều nhắc nhở chúng ta rằng hiện tại là tất cả những gì tồn tại, và đó là thứ duy nhất chúng ta có thể kiểm soát. Thay vì lo lắng về quá khứ hoặc tương lai, chúng ta nên trân trọng mọi thứ khi chúng ở thời khắc hiện tại, bây giờ.

Như Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói, "Khoảnh khắc duy nhất bạn có thể thực sự sống là khoảnh khắc hiện tại."

Bên cạnh việc sống ngay tại đây và bây giờ, những người khắc kỷ còn khuyên bạn nên chú ý tới sự vô thường của những thứ xung quanh ta.

Hoàng đế La Mã Marcus Aurelius từng nói những thứ chúng ta yêu thích giống như những chiếc lá của cây: Chúng có thể lìa cành bất cứ lúc nào theo cơn gió. Ông cũng nói rằng những thay đổi trong thế giới xung quanh chúng ta không phải là ngẫu nhiên mà là một phần của bản chất của vũ trụ. Thực ra đây cũng là một quan niệm của Phật giáo.

Chúng ta đừng bao giờ quên rằng mọi thứ chúng ta có và tất cả những người chúng ta yêu thương sẽ biến mất một ngày nào đó. Đây là điều chúng ta nên ghi nhớ, nhưng không được bi quan.

Nhận thức được sự vô thường của vạn vật không làm chúng ta buồn; mà nó sẽ giúp chúng ta yêu hiện tại và những người xung quanh.

Senecca đã nói: "Mọi thứ của con người đều tồn tại trong thời gian ngắn và dễ bị hủy hoại."

Bản chất tạm thời, phù du và vô thường của thế giới là cốt lõi của Phật giáo. Luôn ghi nhớ điều này trong tâm trí giúp chúng ta tránh được nỗi đau quá mức mỗi khi mất mát.

Wabi-sabi và ichi-go ichi-e

https://thuviensach.vn

Wabi-sabi là một khái niệm của Nhật Bản diễn tả vẻ đẹp của bản chất ôn hòa, dễ thay đổi và không hoàn hảo của thế giới xung quanh chúng ta. Thay vì tìm kiếm vẻ đẹp trong sự hoàn hảo, chúng ta nên tìm kiếm nó trong những thứ không hoàn hảo, thiếu hoàn chỉnh. Đấy là lý do tại sao người Nhật ưa chuộng, chẳng hạn như, một tách trà không đều hoặc bị nứt. Chỉ những thứ không hoàn hảo, không hoàn chỉnh và phù du mới thực sự đẹp, bởi chỉ những thứ đó mới giống với thế giới tự nhiên.

Một quan niệm nữa của người Nhật được gọi là *ichi-go ichi-e* (Nhất kỳ nhất hội), có thể hiểu là "Khoảnh khắc chỉ tồn tại ngay lúc này, và sẽ không bao giờ trở lại". Câu nói này được nhắc đến thường xuyên nhất trong mỗi buổi họp mặt như một lời nhắc nhở rằng: Mỗi cuộc gặp gỡ - dù là với bạn bè, gia đình hoặc người lạ - là duy nhất và sẽ không bao giờ lặp lại, thế nên đừng chìm đắm bản thân trong những muộn phiền về quá khứ hoặc tương lai.

Khái niệm này thường được sử dụng trong các nghi lễ trà, thiền và võ thuật Nhật Bản, tất cả đều nhấn mạnh vào tính hiện tại của khoảnh khắc.

Ở phương Tây, người ta đã quen với sự trường tồn của các tòa nhà và thánh đường bằng đá ở châu Âu, đôi khi chúng khiến chúng ta có cảm giác không có gì thay đổi, khiến chúng ta quên mất sự trôi đi của thời gian. Kiến trúc Hy Lạp - La Mã yêu thích sự đối xứng, đường nét sắc sảo, mặt tiền hùng vĩ, và các tòa nhà cùng tượng các vị thần thì tồn tại hàng thế kỷ.

Ngược lại, kiến trúc Nhật Bản không cố gắng để trở nên hùng vĩ hay hoàn hảo, bởi nó được xây dựng theo tinh thần *wabi-sabi.* Truyền thống xây dựng các kiến trúc từ gỗ hàm ý sự vô thường cũng như sự cần thiết phải được các thế hệ tương lai tái thiết. Văn hóa Nhật Bản chấp nhận bản chất tự nhiên của con người và mọi thứ chúng ta tạo ra.

Chẳng hạn, Thần cung Ise được trùng tu 20 năm một lần trong suốt nhiều thế kỷ. Điều quan trọng nhất không phải là duy trì tòa nhà qua nhiều thế hệ, mà là gìn giữ phong tục và truyền thống - những điều có

https://thuviensach.vn

thể đứng vững hơn cùng năm tháng so với những kiến trúc do bàn tay con người tạo ra.

Điều quan trọng là phải biết chấp nhận rằng có những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, như dòng chảy của thời gian và bản chất phù du của thế giới xung quanh.

Ichi-go ichi-e dạy chúng ta tập trung vào hiện tại và tận hưởng từng khoảnh khắc mà cuộc sống mang lại. Đây là lý do tại sao tìm kiếm và theo đuổi *ikigai* của bản thân là điều vô cùng quan trọng.

Wabi-sabi dạy chúng ta đánh giá cao vẻ đẹp của sự không hoàn hảo, và xem đó là cơ hội để phát triển.

Cao hơn khả năng hồi phục: Khả năng cải thiện nghịch cảnh

Thần thoại kể lại, trong lần đầu tiên đối mặt với Hydra, Hercule đã tuyệt vọng khi nhận ra cứ chém hạ một cái đầu của nó, hai cái đầu khác lại mọc ra. Chàng sẽ không bao giờ có thể giết được con quái vật khi nó càng bị thương thì càng khỏe hơn.

Như Nassim Nicholas Taleb giải thích trong tác phẩm *Antifagile: Things That Gain from Disorder* (Cải thiện nghịch cảnh: Những thứ nhận được từ sự hỗn loạn), chúng ta sử dụng từ "mỏng manh" để mô tả những người, những vật hay những tổ chức suy yếu khi bị làm tổn hại, và từ "cường tráng" và "hồi phục" để mô tả những thứ có khả năng chịu đựng những tổn hại mà không bị suy yếu, nhưng lại không có từ nào để mô tả khả năng trở nên mạnh mẽ hơn sau tổn hại (đến một mức độ nào đó).

Để diễn tả loại sức mạnh của quái vật Hydra xứ Lema, hay khả năng trở nên mạnh mẽ hơn sau khi bị tổn hại, Taleb đề xuất một thuật ngữ gọi là *cải thiện nghịch cảnh:* "Khả năng cải thiện nghịch cảnh vượt xa sự cường tráng hay phục hồi. Khả năng hồi phục giúp chống lại những

https://thuviensach.vn

cú sốc và duy trì trạng thái cũ; nhưng cải thiện nghịch cảnh khiến trạng thái đó mạnh mẽ hơn.”

Các tình huống thảm họa và nghịch cảnh chính là lời giải thích tốt nhất về khả năng cải thiện nghịch cảnh. Năm 2011, một cơn sóng thần tấn công vùng Tohoku của Nhật Bản, gây thiệt hại to lớn cho hàng chục thành phố và thị trấn dọc theo bờ biển, nổi tiếng nhất là Fukushima.

Hai năm sau thảm họa, khi tới thăm khu vực bờ biển bị ảnh hưởng bởi sóng thần, chúng tôi phải mất hàng giờ lái xe qua những con đường cao tốc bị nứt toác và gặp hết trạm xăng bỏ không này tới trạm xăng bỏ không khác, chúng tôi đi qua một vài thị trấn ma nơi các con đường ngổn ngang những căn nhà đổ nát, hàng đống xe cộ hư hỏng và ga tàu bỏ hoang. Những thị trấn đó là những không gian hỗn độn bị chính phủ quên lãng và không thể tự phục hồi.

Những nơi khác, như Ishinomaki và Kesennuma, cũng bị thiệt hại lớn nhưng đã được xây dựng lại trong vòng vài năm, nhờ vào nỗ lực của nhiều người. Người dân Ishinomaki và Kesennuma đã cho thấy họ kiên cường đến mức nào ở khả năng phục hồi sau thảm họa.

Trận động đất gây ra sóng thần cũng ảnh hưởng đến nhà máy điện hạt nhân Fukushima. Các kỹ sư của Công ty Điện lực Tokyo làm việc tại nhà máy đã không được chuẩn bị để phục hồi sau thảm họa đó. Cơ sở hạt nhân Fukushima vẫn đang trong tình trạng khẩn cấp và sẽ tiếp tục như thế trong nhiều thập kỷ tới. Nó là minh chứng cho sự bất ổn nội tại khi phải đối mặt với một thảm họa chưa từng có.

Giờ hãy cùng xem chúng ta có thể áp dụng khái niệm này như thế nào vào cuộc sống hằng ngày. Làm thế nào để có thể cải thiện nghịch cảnh tốt hơn?

Bước 1: Tạo dự phòng

Thay vì chỉ trông chờ vào một nguồn lương duy nhất, hãy thử tìm cách kiếm tiền từ sở thích của bạn, từ công việc khác hoặc bằng cách

https://thuviensach.vn

bắt đầu công việc kinh doanh của riêng bạn. Nếu chỉ có một nguồn lương duy nhất, bạn có thể lâm vào cảnh trắng tay nếu ông chủ của bạn gặp rắc rối, khiến bạn rơi vào nghịch cảnh. Ngược lại, nếu có một vài lựa chọn và chẳng may mất đi công việc chính, bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho công việc phụ, và thậm chí có thể còn kiếm nhiều tiền hơn từ công việc này. Bạn sẽ đánh bại cơn xui xẻo đó và, trong trường hợp này, cải thiện nghịch cảnh.

Một trăm phần trăm người cao tuổi được chúng tôi phỏng vấn ở Ogimi đều có nghề chính và nghề phụ. Hầu hết bọn họ coi công việc ở vườn rau gia đình là một nghề phụ và bán nông sản trồng được tại chợ địa phương.

Tương tự với tình bạn và lợi ích cá nhân. Như người ta vẫn nói, đơn giản là "Đừng bỏ tất cả trứng vào một giỏ".

Trong phạm vi các mối quan hệ lãng mạn, có những người dồn toàn bộ tâm sức vào một đối tượng và biến anh ấy/cô ấy thành cả thế giới của họ. Những người như thế sẽ mất tất cả nếu mối quan hệ đó không đi đến đâu, ngược lại nếu họ nuôi dưỡng những tình bạn bền chặt và một cuộc sống hạnh phúc cả đời, họ sẽ ở vị thế tốt hơn khi tiến tới đoạn đường cuối cùng của một mối quan hệ. Họ sẽ cải thiện được nghịch cảnh.

Ngay bây giờ, bạn có thể nghĩ rằng, tôi không cần nhiều tiền, và tôi vẫn vui vẻ với những người bạn tôi đang có. Vì sao tôi phải có thêm những điều mới mẻ? Có vẻ như thật lãng phí thời gian để thêm những đổi thay vào cuộc sống của chúng ta, bởi những điều bất thường hiếm khi xảy ra. Chúng ta thả mình vào một vùng an toàn. Nhưng những thứ không lường trước, sớm hay muộn, sẽ luôn xảy đến.

Bước 2: Đặt cược cố định vào một số lĩnh vực nhất định và chấp nhận nhiều rủi ro nhỏ ở những lĩnh vực khác

https://thuviensach.vn

Thế giới tài chính hóa ra rất hữu ích trong việc giải thích khái niệm này. Nếu bạn tiết kiệm được 10.000 đô-la, bạn có thể đặt 9.000 đô-la vào một quỹ chỉ số hoặc tiền gửi có kỳ hạn, và đầu tư 1.000 đô-la còn lại vào mười công ty khởi nghiệp với tiềm năng tăng trưởng rất lớn - như vậy là 100 đô-la mỗi công ty.

Một kịch bản có thể xảy ra là ba trong số các công ty khởi nghiệp thất bại (bạn mất 300 đô-la), giá trị của ba công ty khác đi xuống (bạn mất thêm 100 đô-la hoặc 200 đô-la), giá trị của ba công ty tăng lên (bạn kiếm được 100 đô-la hoặc 200 đô-la) và giá trị của một trong những công ty khởi nghiệp tăng gấp hai lần (bạn kiếm được gần 2.000 đô-la, hoặc thậm chí nhiều hơn). Bạn vẫn kiếm được tiền, ngay cả khi ba trong số công ty khởi nghiệp hoàn toàn tiêu tùng.

Mấu chốt để cải thiện nghịch cảnh là chấp nhận những rủi ro nhỏ để có thể có được phần thưởng lớn, không phải chịu những nguy cơ có thể hoàn toàn nhấn chìm chúng ta, chẳng hạn như đầu tư toàn bộ 10.000 đô-la vào một quỹ danh tiếng mà chúng ta thấy quảng cáo trên báo.

Bước 3: Loại bỏ những thứ khiến bạn trở nên mỏng manh

Chúng ta sẽ áp dụng phương pháp tưởng tượng tiêu cực cho bước này. Hãy tự hỏi bản thân: Thứ gì khiến bạn trở nên mỏng manh? Những người, những vật và những thói quen cụ thể nào gây tổn hại và khiến chúng ta dễ bị tổn thương?

- Khi đưa ra những quyết tâm cho năm mới, chúng ta thường tập trung vào việc tạo thêm những thử thách mới cho cuộc sống. Những kiểu mục tiêu như thế rất tốt, nhưng nếu bạn đặt ra những mục tiêu kiểu “loại bỏ” thì còn tốt hơn nữa. Chẳng hạn:
- Dừng ăn vặt giữa các bữa ăn

https://thuviensach.vn

- Chỉ ăn đồ ngọt mỗi tuần một lần
- Dần dần trả hết nợ
- Tránh dành thời gian với những người có ảnh hưởng xấu
- Tránh dành thời gian làm những việc chúng ta không thích chỉ vì chúng ta cảm thấy bắt buộc phải làm chúng
- Dành không quá 20 phút lướt Facebook mỗi ngày

Để xây dựng khả năng phục hồi trong cuộc sống, chúng ta không nên lo sợ nghịch cảnh, bởi mỗi thất bại là một cơ hội để phát triển. Nếu nuôi dưỡng thái độ cải thiện nghịch cảnh, chúng ta sẽ tìm được cách để trở nên mạnh mẽ hơn sau mỗi cú sốc, điều chỉnh lối sống và tập trung vào *ikigai* của mình.

Nhận một hoặc hai cú sốc có thể coi là điều không may hoặc là kinh nghiệm mà chúng ta có thể áp dụng cho tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống, khi chúng ta liên tục sửa chữa và đặt ra các mục tiêu mới và tốt hơn. Như Taleb viết trong *Antifragile:* "Chúng ta cần có những sự kiện ngẫu nhiên, lộn xộn, mạo hiểm, không chắc chắn, đau thương, tất cả sẽ làm cho cuộc sống trở nên đáng sống hơn." Cuộc sống đơn thuần là không hoàn hảo, như triết lý *wabi-sabi* dạy chúng ta và thời gian trôi qua cho chúng ta thấy mọi thứ chỉ là thoáng qua, nhưng nếu có ý thức rõ ràng về *ikigai* của mình, mỗi khoảnh khắc sẽ nắm giữ nhiều cơ hội đến nỗi nó sẽ giống như là vĩnh cửu.

https://thuviensach.vn

LỜI KẾT

Ikigai: Nghệ thuật sống

Mitsuo Aida là một trong những nhà thư pháp và thi sĩ Haiku có ảnh hưởng nhất của thế kỷ 20. Ông là một ví dụ nữa về một người Nhật dâng hiến cả cuộc đời cho một *ikigai* rất cụ thể: Truyền đạt cảm xúc bằng những bài thơ 17 âm, viết bằng bút lông thư pháp shodo.

Rất nhiều bài thơ của Aida nói về tầm quan trọng của thời khắc hiện tại và sự trôi đi của thời gian. Bài thơ dưới đây có nghĩa: Tại đây và bây giờ, thứ duy nhất trong cuộc đời bạn là cuộc đời bạn.

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

Trong một bài thơ khác, Aida chỉ viết đơn giản, “ở đây, bây giờ”. Đây là một tác phẩm nghệ thuật gợi lên cảm giác *mono no aware* (Đời là vô thường - Một sự thấu hiểu nhuốm màu u sầu về sự phù du của vạn vật).

いまここ

Bài thơ sau đây nói về một trong những bí mật của việc đưa *ikigai* vào cuộc sống của chúng ta: Hạnh phúc luôn được quyết định bởi trái tim bạn.

https://thuviensach.vn

しあわせはいつも自分の心がきめる

Bài cuối cùng này, cũng được Aida sáng tác, có nghĩa là: Tiếp tục đi; đừng thay đổi con đường của bạn.

そのままでいいがな

Một khi bạn khám phá ra *ikigai* của mình, hãy theo đuổi và nuôi dưỡng nó mỗi ngày, điều đó sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Vào thời khắc cuộc sống của bạn có được mục đích này, bạn sẽ đạt được trạng thái hạnh phúc trong tất cả những gì bạn làm, như người viết thư pháp trên bức tranh của mình hoặc người đầu bếp, sau nửa thế kỷ, vẫn chuẩn bị sushi cho khách quen bằng tất cả tình yêu.

Kết luận

Ikigai của mỗi người là khác nhau, nhưng có một điểm chung là tất cả chúng ta đều đang tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống. Khi dành nhiều ngày để gắn kết với thứ có ý nghĩa với bản thân, chúng ta sẽ sống hạnh phúc hơn. Khi mất kết nối với điều đó, chúng ta sẽ cảm thấy tuyệt vọng.

Cuộc sống hiện đại khiến chúng ta ngày một xa cách với bản chất thực của mình, khiến chúng ta dễ bị dẫn dắt tới một cuộc sống thiếu ý nghĩa. Những thế lực và động cơ mạnh mẽ (tiền bạc, quyền lực, cám dỗ và thành công) khiến chúng ta mất tập trung mỗi ngày; đừng để chúng kiểm soát cuộc sống của bạn.

Trực giác và sự tò mò là những la bàn nội tại rất mạnh mẽ giúp chúng ta kết nối với *ikigai* của mình. Theo đuổi những điều mình thích, và tránh xa hoặc thay đổi những điều khiến chúng ta khó chịu. Hãy để sự tò mò dẫn lối, và duy trì sự bận rộn bằng cách làm những việc có thể

https://thuviensach.vn

khiến bạn cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc. Đó không nhất thiết phải là những thứ to tát: Chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa khi trở thành những bậc làm cha làm mẹ tốt hoặc khi giúp đỡ hàng xóm.

Không có chiến lược nào hoàn hảo để kết nối với *ikigai*. Nhưng điều chúng ta học được từ người Okinawa là đừng nên quá lo lắng về việc tìm kiếm nó.

Cuộc sống không phải là một vấn đề cần giải quyết. Chỉ cần nhớ rằng phải có thứ gì đó khiến bạn bận rộn làm những điều mình yêu thích trong khi có những người yêu quý bạn ở bên.

Mười quy tắc của ikigai

Chúng tôi sẽ kết thúc cuộc hành trình này với mười quy tắc chắt lọc từ trí tuệ của những cư dân cao tuổi ở Ogimi:

1. Hãy năng động, đừng nghỉ hưu: Những người từ bỏ những điều họ thích làm và làm tốt sẽ mất đi mục đích sống. Do đó, việc tiếp tục làm những điều có giá trị, đạt được tiến bộ, mang lại vẻ đẹp hoặc tiện ích cho người khác, giúp đỡ và định hình thế giới xung quanh vô cùng quan trọng, ngay cả sau khi nghề nghiệp "chính thức" của bạn chấm dứt.

2. Chậm rãi thôi: Càng vội vã, chất lượng sống càng giảm. Như người xưa vẫn nói, "Muốn đi xa, hãy đi chậm lại". Khi chúng ta vứt bỏ sự vội vã lại sau lưng, cuộc sống và thời gian sẽ mang ý nghĩa mới.

3. Đừng ăn quá no: Muốn sống lâu, đừng ăn quá nhiều. Theo nguyên tắc 80%, để giữ sức khỏe lâu hơn, chúng ta nên ăn ít hơn so với nhu cầu thay vì ăn uống vô độ.

4. Gần gũi với bạn bè thân thiết: Bạn bè chính là liều thuốc tốt nhất. Hãy tâm sự những điều bạn lo lắng qua các cuộc chuyện trò thân mật, chia sẻ những câu chuyện khiến một ngày của bạn trở nên tươi sáng, nhận lời khuyên, vui chơi, mơ mộng… hay nói cách khác, hãy sống.

https://thuviensach.vn

5. Giữ dáng cho lần sinh nhật kế tiếp: Nước sạch nhất là khi nước chảy và không bị tắc lại ở bất kỳ nơi nào. Cơ thể bạn cần được bảo trì hằng ngày để có thể hoạt động trong một thời gian dài. Bên cạnh đó, tập thể dục còn giúp giải phóng hoóc-môn làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

6. Tươi cười: Một thái độ vui vẻ không chỉ giúp thư giãn mà còn giúp kết bạn. Thật tốt khi nhận ra những điều tuyệt vời, nhưng chúng ta cũng đừng bao giờ quên đặc quyền đó chỉ diễn ra ở đây và bây giờ trong một thế giới đầy biến động.

7. Gắn kết với tự nhiên: Ngày nay, mặc dù hầu hết mọi người đều sống ở các thành phố, nhưng con người được tạo ra để trở thành một phần của thế giới tự nhiên. Chúng ta nên trở về tự nhiên thường xuyên để sạc đầy lại pin cho bản thân.

8. Biết ơn: Hãy bày tỏ sự biết ơn với tổ tiến, với thiên nhiên, vì đã cho bạn không khí để hít thở và thực phẩm để ăn, hãy bày tỏ sự biết ơn với bạn bè và gia đình, với mọi thứ làm cuộc sống bạn tươi sáng và khiến bạn cảm thấy may mắn khi được sống. Hãy dành mọi thời khắc mỗi ngày để bày tỏ sự biết ơn, và bạn sẽ thấy kho hạnh phúc của mình ngày một đầy hơn.

9. Sống cho khoảnh khắc hiện tại: Ngừng hối tiếc về quá khứ và lo sợ về tương lai. Hôm nay là tất cả những gì bạn có. Hãy tận dụng tối đa nó. Hãy làm cho nó trở nên đáng nhớ.

10. Theo đuổi *ikigai:* Trong bạn tồn tại một niềm đam mê, một tài năng độc đáo mang lại ý nghĩa cho mỗi ngày bạn sống và thúc đẩy bạn chia sẻ những điều tốt nhất của bản thân cho đến giây phút cuối cùng. Nếu bạn không biết *ikigai* của mình là gì, như Viktor Frankl nói, nhiệm vụ của bạn là khám phá ra nó.

Các tác giả của cuốn sách này xin chúc bạn sống lâu, hạnh phúc và có mục đích.

Cảm ơn bạn đã tham gia với chúng tôi.

https://thuviensach.vn

Héctor García và Francesc Miralies

https://thuviensach.vn

CHÚ THÍCH

[1] Trong tiếng Pháp, có nghĩa là niềm vui cuộc sống.

[2] Telomere là những đoạn trình tự lặp lại (của ADN) và có chiều dài nhất định ở các đầu mút của nhiễm sắc thể; có thể đơn giản gọi telomere là đầu mút của nhiễm sắc thể. Tăng chiều dài của telomere sẽ giữ cho tế bào được khỏe mạnh, đạt được mục đích trẻ hóa.

[3] Tìm hiểu thêm về tác dụng của việc vận động ngón tay trong cuốn *Kích thích ngón cái - Trẻ mãi não bộ,* NXB Lao động, Thaihabooks phát hành.

[4] Ý định nghịch lý xảy ra khi một người quá lo lắng và có khả năng biến điều mà họ e sợ thành sự thật, và sự mong muốn quá mức một điều nào đó sẽ khiến họ không thể đạt được điều đó.

[5] Hoạt động phát điện của não sinh ra sóng não, chia thành năm loại là **Beta, Alpha, Theta, Delta và Gamma.** Mỗi loại sóng não phản ánh những trạng thái đầu óc khác nhau, cũng có thể đưa ta tới những trạng thái ý thức khác nhau. **Beta** đại diện cho ý thức tỉnh táo bình thường. **Alpha** tượng trưng cho trạng thái nghỉ ngơi, thư giãn. **Theta** xuất hiện khi cơ thể ở trạng thái thư giãn sâu và thiền. Sóng **Delta** xuất hiện khi con người ở trạng thái ngủ sâu, không mộng mị. **Gamma** là loại sóng não xuất hiện khi cảm xúc gia tăng, não xử lý thông tin ở mức cao.

[6] Methuselah là một tộc trưởng trong Kinh Thánh và là một nhân vật trong Do Thái giáo, Kitô giáo và Hồi giáo, ông qua đời ở tuổi 969, và được cho là người sống lâu nhất trong số tất cả các nhân vật được để cập trong Kinh Thánh.

[7] **Tam tiêu** là ba khoang rỗng trong cơ thể con người gồm có: thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. **Thượng tiêu** là khoang rỗng trên cùng từ miệng xuống tâm vị dạ dày chứa tâm và phế. **Trung tiêu** là khoang rỗng ở giữa từ tâm vị dạ dày đến môn vị dạ dày chứa tỳ vị. **Hạ**

https://thuviensach.vn

tiêu là khoang rỗng dưới cùng từ môn vị dạ dày đi tới hậu môn chứa can và thận.

https://thuviensach.vn

1. Start
2. LỜI NÓI ĐẦU IKIGAI: Một từ bí ẩn
3. C H Ư Ơ N G 1
4. C H Ư Ơ N G 2
5. C H Ư Ơ N G 3
6. C H Ư Ơ N G 4
7. C H Ư Ơ N G 5
8. C H Ư Ơ N G 6
9. C H Ư Ơ N G 7
10. C H Ư Ơ N G 8
11. C H Ư Ơ N G 9
12. LỜI KẾT Ikigai: Nghệ thuật sống

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Table of Contents

Start
LỜI NÓI ĐẦU IKIGAI: Một từ bí ẩn
C H Ư Ơ N G 1
C H Ư Ơ N G 2
C H Ư Ơ N G 3
C H Ư Ơ N G 4
C H Ư Ơ N G 5
C H Ư Ơ N G 6
C H Ư Ơ N G 7
C H Ư Ơ N G 8
C H Ư Ơ N G 9
LỜI KẾT Ikigai: Nghệ thuật sống

https://thuviensach.vn