

HỌC CAO HỌC THEO TINH THẦN IKIGAI: CHUYỂN HÓA ĐAM MÊ CÁ NHÂN THÀNH ĐÓNG GÓP CÓ Ý NGHĨA CHO XÃ HỘI

Lê Công Tuấn, Tats Thiên Thu, Phan Ngọc Tường Vy, Lê Xuân Mai

Khoa Ngoại ngữ, Đại học Cần Thơ

Lê Văn Tiền

Khoa Ngoại ngữ, Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Bài viết phân tích việc vận dụng triết lý Ikigai của Nhật Bản vào giáo dục cao học tại Việt Nam. Ikigai nhấn mạnh sự hài hòa giữa những điều cá nhân yêu thích, giỏi giang, xã hội cần và có thể được trả công. Khi được tích hợp vào đào tạo cao học, triết lý này giúp tăng động lực nội tại, phát triển năng lực cá nhân, nuôi dưỡng tinh thần đóng góp xã hội và định hướng nghề nghiệp bền vững. Người học từ đó có thể biến quá trình học tập thành hành trình sống có ý nghĩa và tạo ra giá trị thiết thực cho cộng đồng.

Từ khóa: Ikigai, giáo dục cao học, động lực nội tại, đóng góp xã hội, nghề nghiệp bền vững

GRADUATE STUDY IN THE SPIRIT OF IKIGAI: TRANSFORMING PERSONAL PASSION INTO MEANINGFUL CONTRIBUTION TO SOCIETY

Le Cong Tuan, Tat Thien Thu, Phan Ngoc Tuong Vy, Le Xuan Mai

Faculty of Foreign Languages, Can Tho University

Le Van Tien

Faculty of Foreign Languages, Dong Thap University

Abstract: This paper examines the application of the Japanese philosophy Ikigai in Vietnamese graduate education. Ikigai emphasizes the harmony between what one loves, what one is good at, what the world needs, and what one can be paid for. Integrating this philosophy into graduate programs can enhance intrinsic motivation, personal competence, social contribution, and career sustainability. By aligning personal passions with community values, graduate students can transform their studies into meaningful contributions and build purposeful, sustainable careers.

Keywords: Ikigai, graduate education, intrinsic motivation, social contribution, sustainable career

Nhận bài: 10/06/2025

Phản biện: 13/07/2025

Duyệt đăng: 16/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục toàn cầu ngày càng đề cao sự phát triển toàn diện của con người, việc học không chỉ nhằm tích lũy tri thức mà còn hướng tới nuôi dưỡng ý nghĩa sống và định hướng nghề nghiệp bền vững. Ở bậc cao học, nơi người học đang trong giai đoạn hình thành tầm nhìn học thuật và nghề nghiệp dài hạn, việc tìm kiếm động lực nội tại và kết nối giữa đam mê cá nhân với giá trị xã hội trở nên đặc biệt quan trọng. Triết lý Ikigai (生き甲斐) của Nhật Bản, có thể hiểu là “lẽ sống” hay “lý do để thức dậy mỗi sáng”, xuất phát từ sự kết hợp của hai từ: 生き (iki) nghĩa là “sống” và 甲斐 (gai) nghĩa là “giá trị” hay “đáng để làm”. Thuật ngữ này phản ánh cách người Nhật nhìn nhận cuộc đời như một hành trình có mục đích, trong đó cá nhân tìm thấy niềm vui và ý nghĩa thông qua những việc mình yêu thích, giỏi giang, xã hội cần và có thể duy trì bằng nghề nghiệp.

Nguồn gốc của Ikigai gắn liền với văn hóa nhân sinh quan Nhật Bản, nơi con người được khuyến khích sống bền bỉ, tìm sự cân bằng giữa bản thân và cộng đồng, và coi hạnh phúc là trạng thái “đủ đầy” chứ không nhất thiết phụ thuộc vào danh vọng hay vật chất. Việc vận dụng tinh thần Ikigai

vào giáo dục cao học có tiềm năng giúp người học xác lập mục tiêu học tập rõ ràng, nuôi dưỡng đam mê nghiên cứu, và mở rộng khả năng đóng góp hữu ích cho xã hội. Nghiên cứu này vì thế hướng đến việc phân tích nội hàm triết lý Ikigai và đề xuất những định hướng vận dụng phù hợp trong đào tạo cao học, góp phần xây dựng hành trình học tập có mục đích và giá trị bền vững cho người học Việt Nam.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm Ikigai

Ikigai là khái niệm gắn liền với văn hóa sống của người Nhật, không chỉ được xem như một triết lý đời thường mà còn là kim chỉ nam cho sự phát triển cá nhân trong suốt đời người. Theo Douziech (2024), Ikigai hình thành từ sự kết hợp hài hòa giữa bốn yếu tố: điều ta yêu thích (đam mê), điều ta giỏi (năng lực), điều thế giới cần (sứ mệnh), và điều ta có thể được trả công (nghề nghiệp). Ikigai không mặc định một con đường thành công duy nhất mà nhấn mạnh sự tự nhận thức, ý thức xã hội, và khả năng nuôi dưỡng mục đích sống thông qua những hành động bền bỉ hằng ngày (Kono & Walker, 2020). Nói cách khác, trái

ngược với tư duy sống ngắn hạn hay chạy theo thành tựu, Ikigai giúp con người cảm nhận trạng thái “đủ đầy” và sống có ý nghĩa ngay cả khi chưa đạt đến danh vọng hay mức lương cao.

Trong bối cảnh Việt Nam, triết lý Ikigai có thể được vận dụng vào giáo dục cao học như một định hướng để người học xây dựng hành trình học tập và nghiên cứu vừa gắn kết đam mê cá nhân vừa hài hòa với trách nhiệm xã hội (Hall et al., 2023). Thực tế cho thấy nhiều học viên cao học bước vào chương trình học trong trạng thái còn nhiều trăn trở, có người tiếp tục học vì chưa tìm thấy hướng đi nghề nghiệp rõ ràng, có người theo học để trì hoãn quyết định về tương lai và cũng có những người lựa chọn học cao học do áp lực thăng tiến hoặc yêu cầu từ môi trường làm việc. Những tâm thế này dễ dẫn đến cảm giác mơ hồ về ý nghĩa học tập, thiếu động lực nội tại và khó kết nối việc học với nhu cầu xã hội cũng như định hướng phát triển cá nhân. Việc tiếp cận Ikigai trong quá trình đào tạo giúp học viên từng bước tháo gỡ những vướng mắc này bằng cách nhận diện đam mê thật sự, khai thác thế mạnh cá nhân và tìm thấy con đường đóng góp thiết thực cho cộng đồng. Từ nền tảng đó, các nội dung tiếp theo sẽ đi sâu vào bốn yếu tố tạo nên Ikigai để làm rõ cách mỗi khía cạnh có thể được lồng ghép vào hành trình học tập và phát triển nghề nghiệp của người học cao học tại Việt Nam.

2.2. Điều bạn yêu thích: Động lực đến từ đam mê

Trong triết lý Ikigai, yếu tố nền tảng đầu tiên là “điều bạn yêu thích” (好きなこと - sukina koto), tức là những hoạt động khiến con người cảm thấy hứng thú và vui vẻ khi thực hiện. Đây là động lực xuất phát từ nội tâm, tạo tiền đề cho sự phát triển bền vững. Ví dụ, người thích chia sẻ tri thức sẽ hạnh phúc khi giảng dạy, còn người yêu thiên nhiên sẽ say mê với công việc bảo tồn, dù chưa có lợi ích vật chất rõ ràng. Trong giáo dục, “điều bạn yêu thích” là gốc rễ của động lực nội tại. Theo Ryan và Deci (2024), khi con người học tập dựa trên sự yêu thích, họ bền bỉ hơn, học hiệu quả hơn và cảm thấy hạnh phúc hơn.

Đối với giáo dục sau đại học ở Việt Nam, việc giúp người học nhận diện và nuôi dưỡng điều họ yêu thích sẽ giúp họ tránh chạy theo khuôn mẫu, từ đó xây dựng động lực học tập vững chắc. Các chương trình cao học có thể hỗ trợ bằng cách thiết kế học phần khám phá giá trị cá nhân, đồng thời tạo cơ chế linh hoạt để học viên chọn đề tài nghiên cứu phù hợp với sở thích. Bên cạnh đó, cần xây

dựng không gian học thuật tự chủ và sáng tạo như seminar, nhóm nghiên cứu, nơi học viên có thể thử nghiệm ý tưởng. Giảng viên nên tư vấn dựa trên năng lực và đam mê thực sự của học viên, đồng thời chia sẻ rõ định hướng chuyên môn để học viên tham chiếu. Nhận diện đúng đam mê giúp người học xây dựng đề tài phù hợp và tạo động lực nội tại mạnh mẽ. Tuy nhiên, đam mê cần được chứng minh bằng năng lực và kết quả cụ thể – một nội dung sẽ được phát triển ở phần tiếp theo: “điều bạn giỏi”.

2.3. Điều bạn giỏi: Tự nhận thức và phát triển năng lực

Yếu tố thứ hai trong Ikigai là “điều bạn giỏi” (得意なこと - tokui na koto), tức những kỹ năng hoặc năng lực cá nhân thực hiện thành thạo và tạo ra kết quả rõ ràng. Ikigai nhấn mạnh rằng đam mê chỉ là bước khởi đầu; để đam mê trở nên bền vững, cần được chứng minh bằng năng lực thực chất. Năng lực không chỉ giúp cá nhân đạt thành tựu mà còn tạo nền tảng để chia sẻ giá trị với cộng đồng. Trong giáo dục, điều này phù hợp với mô hình “constructive alignment” của Biggs & Tang, nhấn mạnh rằng việc thiết kế đồng bộ giữa mục tiêu học tập, phương pháp và đánh giá sẽ giúp người học hình thành và thể hiện năng lực thực sự.

Ở bậc cao học, năng lực không chỉ là kiến thức chuyên môn mà còn bao gồm kỹ năng nghiên cứu, tư duy phản biện, viết học thuật, giảng dạy, lãnh đạo và hợp tác. Những năng lực này là cầu nối giữa đam mê cá nhân và nhu cầu xã hội. Tuy nhiên, trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, việc thể hiện năng lực cá nhân còn bị ảnh hưởng bởi truyền thống khiêm nhường, khiến nhiều học viên e ngại khẳng định thế mạnh của mình. Do đó, cần phát triển cơ chế đánh giá và hỗ trợ linh hoạt.

Một số giải pháp bao gồm: thiết lập hệ thống đánh giá đa dạng (như dự án ứng dụng, podcast, video học thuật), tổ chức nhóm học tập kiểu mentoring/coaching, và xây dựng lộ trình rèn luyện cá nhân hóa. Khi học viên nhận diện và phát triển năng lực nổi trội, họ sẽ tự tin hơn, tạo động lực nội tại vững chắc và từng bước biến đam mê thành giá trị thực tế. Đây cũng là nền tảng để chuyển sang yếu tố tiếp theo của Ikigai: “điều thế giới cần”.

2.4. Điều thế giới cần: Kết nối với xã hội và giá trị cộng đồng

Yếu tố thứ ba trong Ikigai là “điều thế giới cần”, tiếng Nhật gọi là 世界が必要としていること (sekai ga hitsuyō to shite iru koto) – những

giá trị, sản phẩm hoặc hành động mà xã hội mong đợi và trân trọng từ mỗi cá nhân. Đây là điểm giao giữa lý tưởng cá nhân và trách nhiệm cộng đồng, giúp con người trả lời câu hỏi cốt lõi: “Mình học và làm việc để đóng góp điều gì cho người khác?” Yếu tố này không chỉ phản ánh ý thức công dân và sứ mệnh xã hội, mà còn nuôi dưỡng relatedness (cảm giác bản thân được kết nối và có ý nghĩa) trong một mạng lưới quan hệ rộng lớn với gia đình, cộng đồng và nhân loại (Jansen in de Wal et al., 2020). Về bản chất, sống có Ikigai cũng là sống trong sự biết ơn thế giới, khi cá nhân nhận ra rằng sự tồn tại của mình gắn liền với trách nhiệm để lại dấu ấn tích cực cho xã hội. Trong lý luận giáo dục toàn cầu, các triết lý giáo dục vì công lý xã hội và phát triển bền vững đều nhấn mạnh rằng giáo dục không chỉ phục vụ lợi ích cá nhân, mà phải khơi dậy năng lực hành động vì người khác (social accountability) (Roth, Lewis, & Hancock, 2021). Khi người học nhận thức được giá trị đóng góp của mình cho tập thể, họ phát triển động lực nội tại bền vững hơn, và hành trình học tập trở nên giàu ý nghĩa vượt lên trên các mục tiêu ngắn hạn.

Trong bối cảnh giáo dục cao học Việt Nam, việc lồng ghép yếu tố “điều thế giới cần” của Ikigai có thể giúp học viên cân bằng giữa đam mê cá nhân và sứ mệnh xã hội, đồng thời chuyển hướng từ việc học để đạt thành tựu riêng sang học để tạo tác động tích cực cho cộng đồng. Để hiện thực hóa điều này, các chương trình cao học có thể xây dựng những học phần và chuyên đề lồng ghép các vấn đề xã hội đương đại và phát triển bền vững, qua đó giúp học viên nhận diện thách thức và cơ hội đóng góp cho cộng đồng. Nhà trường cũng có thể khuyến khích học viên lựa chọn đề tài luận văn, dự án hoặc nghiên cứu ứng dụng gắn liền với nhu cầu thực tiễn của cộng đồng, ngành nghề hoặc địa phương, đồng thời tổ chức các hoạt động kết nối với doanh nghiệp, trường phổ thông và các tổ chức xã hội để học viên trải nghiệm trực tiếp tác động xã hội từ công việc học thuật của mình.

Tinh thần này cũng thể hiện ngay trong môi trường học tập gần gũi nhất, khi các học viên cao học hỗ trợ và hợp tác với nhau thay vì chạy theo thành tích cá nhân hay tìm kiếm sự “độc tôn” về năng lực. Khi nhận thức rằng học giỏi không phải để tự khẳng định hay thỏa mãn sự phô trương cá nhân, mà để giúp đỡ người khác và đóng góp nhiều hơn cho tập thể, mỗi học viên sẽ cảm thấy hành trình học tập của mình giàu ý nghĩa hơn và kết nối chặt chẽ hơn với xã hội. Chính sự chuyển hóa này tạo nên động lực nội tại bền vững, đồng

thời nuôi dưỡng bản sắc của một công dân học thuật có trách nhiệm và biết tri ân thế giới. Khi yếu tố “điều thế giới cần” được nuôi dưỡng, người học không chỉ tìm thấy động lực học tập sâu sắc mà còn phát triển bản sắc của một công dân học thuật biết đóng góp, từ đó duy trì sự cân bằng hài hòa giữa lợi ích cá nhân và trách nhiệm cộng đồng. Đây là tiền đề tự nhiên để bước sang khía cạnh cuối cùng của Ikigai, “điều bạn có thể được trả công”, nơi giá trị cá nhân và xã hội được hiện thực hóa thành một nghề nghiệp bền vững.

2.5. Điều bạn có thể được trả công: Gắn học tập với nghề nghiệp thực tiễn

tổ cuối cùng trong Ikigai là “điều bạn có thể được trả công”, trong tiếng Nhật là 稼げること (kasegeru koto), chỉ những công việc hoặc hoạt động vừa có ý nghĩa vừa đủ để nuôi sống bản thân một cách chính đáng. Đây là phần thực tiễn của Ikigai, nơi đam mê và năng lực được chuyển hóa thành nghề nghiệp bền vững. Khía cạnh này không hướng con người đến việc tìm kiếm thu nhập cao nhất mà nhấn mạnh đến việc lựa chọn một công việc phù hợp với bản thân, ổn định và có thể duy trì lâu dài. Trong lý thuyết về nghề nghiệp bền vững (sustainable careers) (Trinh, Phan, & Ngo, 2025), đây là sự kết hợp giữa việc tìm được nghề nghiệp hài hòa với giá trị sống, duy trì khả năng học hỏi và thích ứng suốt đời, đồng thời cân bằng được giữa công việc và cuộc sống cá nhân.

Trong bối cảnh Việt Nam, khía cạnh này gợi mở hướng tiếp cận mới cho giáo dục cao học, nơi nhiều học viên theo học để mở rộng cơ hội nghề nghiệp, thăng tiến hoặc chuyển đổi lĩnh vực. Việc giúp học viên kết nối con đường học thuật với nhu cầu thực tiễn của xã hội và thị trường lao động là chìa khóa để họ biến tri thức thành một nghề nghiệp bền vững. Các chương trình cao học có thể hỗ trợ bằng cách tổ chức các khóa huấn luyện kỹ năng nghề như nghiên cứu, giảng dạy, giao tiếp học thuật và thiết kế khóa học, đồng thời mở rộng cơ hội thực tập học thuật, giáo dục và công nghiệp để học viên được trải nghiệm quá trình chuyển hóa kiến thức thành giá trị thực tiễn và hiểu rõ hơn các nhu cầu nghề nghiệp cụ thể. Khi được tạo điều kiện như vậy, người học sẽ nhận ra rằng việc học cao học không chỉ để hoàn thành một tấm bằng mà là để xây dựng một nền tảng nghề nghiệp có thể nuôi sống bản thân, duy trì đam mê và gắn liền với đóng góp xã hội.

Khía cạnh này cũng hòa hợp với quan niệm sống hướng thiện trong văn hóa Việt Nam, nơi con người tin vào quy luật “gieo nhân nào gặt quả

này”. Khi một người nỗ lực học tập và làm việc với tinh thần cống hiến, kết quả mà họ nhận lại có thể là thu nhập ổn định, cơ hội nghề nghiệp, sự yêu mến và hỗ trợ từ người khác hoặc đơn giản là cảm giác bình an vì đã sống đúng với lẽ phải. Quan niệm này tuy mang màu sắc duy tâm nhưng lại có cơ sở khoa học ở chỗ niềm tin vào “quả lành” giúp con người duy trì động lực nội tại, hình thành thói quen làm việc bền bỉ và tích cực, từ đó nâng cao hiệu suất và năng lực thực chất (Lu & Joosse, 2024). Khi các hành động hướng thiện lan tỏa trong cộng đồng, cá nhân cũng nhận lại sự tin tưởng, hợp tác và hỗ trợ từ xã hội, tạo nên một vòng phản hồi tích cực giữa nỗ lực cá nhân và giá trị cộng đồng. Để đạt đến trạng thái hài hòa này không hề dễ dàng vì người học cần liên kết cả ba phương diện, bao gồm sự tận tụy với đam mê, năng lực thực chất và hiểu biết sâu sắc thức thời về nhu cầu xã hội. Khi sự cân bằng này được thiết lập, học viên cao học không chỉ có thể sống bằng nghề nghiệp mà mình chọn mà còn cảm nhận rõ rệt giá trị hiện hữu và sự tri ân đối với cuộc đời, hoàn thiện vòng tròn Ikigai trong hành trình học tập và phát triển của bản thân.

III. KẾT LUẬN

Triết lý Ikigai mang đến một cách tiếp cận toàn diện và nhân văn cho giáo dục cao học, nơi hành trình học tập không chỉ dừng lại ở việc tích lũy tri thức mà còn hướng tới việc xây dựng ý nghĩa sống và định hướng nghề nghiệp bền vững. Khi được

vận dụng một cách linh hoạt, Ikigai giúp học viên nhận diện và nuôi dưỡng đam mê, phát triển năng lực cá nhân, cân bằng giữa lợi ích riêng và trách nhiệm cộng đồng, đồng thời kết nối tri thức học thuật với nghề nghiệp thực tiễn. Việc học không còn chỉ phục vụ cho những mục tiêu ngắn hạn như bằng cấp hay thăng tiến, mà trở thành một hành trình nội tại, nơi người học tìm thấy lý do để kiên trì, sáng tạo và cống hiến.

Hiệu quả của cách tiếp cận này càng được tăng cường khi triết lý sống từ Nhật Bản được vận dụng trên nền tảng văn hóa gốc rễ của Việt Nam. Tinh thần Ikigai với trọng tâm là sự cân bằng giữa cá nhân và xã hội tương thích với những giá trị truyền thống Việt Nam vốn đề cao sự nhân ái, tinh thần cộng đồng, và quan niệm hướng thiện qua triết lý nhân quả. Khi người học cao học vừa hấp thụ những giá trị sống quốc tế mang tính cá nhân vừa neo giữ trên nền tảng văn hóa Việt, họ không chỉ phát triển năng lực cá nhân mà còn nuôi dưỡng tinh thần tri ân, sẵn sàng đóng góp cho tập thể và xã hội. Sự kết hợp này mở ra triển vọng cho một mô hình giáo dục cao học vừa mang tính hội nhập vừa bền vững, nơi người học được truyền cảm hứng để trở thành công dân học thuật có trách nhiệm, biết tận dụng tri thức để tạo ra giá trị cho bản thân, cộng đồng và thế giới. Một chương trình đào tạo gắn với tinh thần Ikigai vì thế có thể trở thành nền tảng cho sự phát triển lâu dài của cả cá nhân lẫn xã hội, biến quá trình học tập thành hành trình sống trọn vẹn và ý nghĩa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Douziech, J. (2024). The Ikigai framework: Supporting meaning in life. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.1111/jppi.12505>
- Hall, D., Rangunathan, T., Tan, Y. S., Wong, L. W.-L., Dass, S., Low, J., Lee, C. P., Namasivayam, S., Choong, S., & Al-Atabi, M. (2023). Impact of defining ikigai in developing future-ready university graduates with self-leadership skills: A whole university mixed-methods study during Covid-19. *Asia Pacific Journal of Education*, 43, 660-691. <https://doi.org/10.1080/02188791.2023.2231645>
- Jansen in de Wal, J., van den Beemt, A., Martens, R. L., & den Brok, P. J. (2020). The relationship between job demands, job resources and teachers' professional learning: Is it explained by self-determination theory? *Studies in Continuing Education*, 42(1), 17-39. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2018.1520697>
- Kono, S., & Walker, G. (2020). Theorizing the interpersonal aspect of ikigai ('life worth living') among Japanese university students: A mixed-methods approach. *International Journal of Wellbeing*, 10. <https://doi.org/10.5502/IJW.V10I2.979>
- Loughlin, C., Lygo-Baker, S., & Lindberg-Sand, Å. (2021). Reclaiming constructive alignment. *European Journal of Higher Education*, 11(2), 119-136. <https://doi.org/10.1080/21568235.2020.1816197>
- Lu, Y., & Joosse, P. (2024). Underneath the peace: Shaolin monks' views on the relationship between Buddhism and science. *Religion*, 55, 222-242. <https://doi.org/10.1080/0048721X.2024.2418540>
- Roth, H., Lewis, M., & Hancock, L. (2021). Social accountability. *The Green Building Materials Manual*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64888-6_9
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
- Trinh, L. Q., Phan, V. N. T., & Ngo, N. H. H. (2025). Second-career EFL teachers' experiences of adaptability and sustainability in English Language Teaching. *Educational Process International Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.14.46>