

"Nghệ thuật ngủ" của người Nhật Bản

23:24 06/01/2017

Tác giả: Sinh viên VHNT QĐ

"Người Nhật không ngủ. Họ không ngủ trưa. Họ ngủ trong giờ làm việc" Tiến sĩ Brigitte Steger cho biết.

Ngủ mà không ngủ

Người lao động Nhật Bản dành phần lớn thời gian trong ngày ở công sở. Hầu hết mọi người đều làm việc 8 tiếng một ngày. Thêm vào đó, thời gian có thể vượt quá giờ hành chính, trong một số trường hợp, họ thậm chí làm việc trong ngày lễ.

Thời gian làm việc trong ngày dày đặc khiến cho giấc ngủ của người Nhật trở nên vô cùng đáng quý. Hầu như họ không có thời gian cho việc nghỉ ngơi.

Do vậy, họ có thể ngủ ở bất cứ đâu, trên xe lửa ngầm, xe buýt, hành lang, công viên thậm chí ngay trong khi làm việc.

Người Nhật ngủ ở hành lang. Nguồn: BBC

Ngủ để "sạc" năng lượng, ảnh: minh họa

Có thể với một số nước khác, đây là một thói quen không tốt và có phần kì lạ, nhưng với những công dân Nhật Bản, đó là điều hết sức bình thường.

Theo nguyên tắc, ngủ trong giờ làm việc là hành vi sai lệch, nó cho thấy sự thờ ơ và trốn tránh trách nhiệm của người làm. Tuy nhiên tại Nhật, hiện tượng này là điều bình thường và được xem như là kết quả của sự kiệt sức lao động.

Xã hội Nhật bản luôn có xu hướng khoan dung với những giấc ngủ nơi công cộng.

Họ có thể ngủ ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào, ngay cả trong các buổi họp hay khi đang trên giảng đường. Điều quan trọng là ngay sau khi ngủ, họ lại làm việc với một tinh thần tỉnh táo, tập trung.

Ngủ trong giờ làm việc được xem là một biện pháp để người Nhật tự "sạc" lại năng lượng cho bản thân, thậm chí là nên làm thường xuyên để giữ gìn sức khỏe.

Thói quen kì lạ này của Người Nhật không phải là biểu hiện của sự lười biếng. Thay vào đó, nó trở thành một phần quan trọng của đời sống xã hội tại “Đất nước mặt trời mọc” này. Bởi lẽ, hơn ai hết, họ hiểu rằng một tinh thần thoải mái và một cơ thể khỏe mạnh là điều tiên quyết chomọi thành công.

Nguyễn Thị Huệ (th)

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/nghe-thuat-ngu-cua-nguoi-nhat-ban>