

Sức khỏe qua lăng kính tục ngữ: So sánh Việt Nam và Nhật Bản

Proverbs on health: A comparative analysis of Vietnam and Japan

Mai Thị Ý Thiên *

Mai Thi Y Thien *

*Khoa Tiếng Nhật, Trường Ngôn ngữ - Xã hội Nhân văn, Trường Đại học Duy Tân, Đà Nẵng, Việt Nam
Faculty of Japanese, School of Languages, Humanities and Social Sciences, Duy Tan University, Da Nang, 550000,
Vietnam*

(Ngày nhận bài: 24/05/2024, ngày phản biện xong: 10/07/2024, ngày chấp nhận đăng: 13/08/2024)

Tóm tắt

Tục ngữ là sự đúc kết văn hóa dân gian truyền miệng từ xa xưa, nó phản ánh sâu sắc về tri thức và quan niệm của một dân tộc qua nhiều khía cạnh của cuộc sống, trong đó có sức khỏe. Việc so sánh tục ngữ về sức khỏe của Việt Nam và Nhật Bản không chỉ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về tư duy và kinh nghiệm sống của mỗi quốc gia mà còn làm sáng tỏ những giá trị văn hóa đặc trưng. Nghiên cứu này tập trung vào việc so sánh tục ngữ Việt Nam và Nhật Bản liên quan đến sức khỏe, với mục tiêu phân tích các đặc điểm nổi bật và giá trị văn hóa ẩn chứa trong các câu tục ngữ. Bằng phân tích và so sánh, chúng ta có thể thấy rõ những điểm tương đồng và khác biệt trong cách nhìn nhận các vấn đề sức khỏe giữa hai dân tộc. Mặc dù kinh nghiệm từ xa xưa nhưng những bài học rút ra từ tục ngữ có thể được áp dụng trong đời sống hiện đại để cải thiện sức khỏe và đảm bảo chất lượng cuộc sống.

Từ khóa: tục ngữ Việt Nam; tục ngữ Nhật Bản; sức khỏe; bệnh tật.

Abstract

Proverbs are the distilled wisdom of folk culture passed down orally through generations, reflecting profound insights into the knowledge and beliefs of a people across various aspects of life, including health. Comparing proverbs about health between Vietnam and Japan not only helps us understand the mindset and life experiences of each nation but also sheds light on their distinctive cultural values. This study focuses on comparing Vietnamese and Japanese proverbs related to health, aiming to analyze prominent characteristics and cultural values inherent in these proverbs. Through analysis and comparison, we can clearly see similarities and differences in how these two cultures perceive health issues. Despite originating from ancient experiences, the lessons drawn from proverbs can be applied in modern life to improve health and ensure a better quality of life.

Keywords: Vietnamese proverbs; Japanese proverbs; health; illness.

1. Giới thiệu

Tục ngữ là những câu diễn đạt ngắn gọn nhưng ẩn chứa ý nghĩa sâu sắc, sử dụng nhiều biện pháp tu từ như ẩn dụ, cường điệu, từ trái

nghĩa, từ đồng nghĩa... Chúng thu hút sự chú ý, cảm xúc của người đọc và mang trong mình sức thuyết phục lớn đối với cộng đồng. Văn học truyền miệng đã có từ xa xưa nhưng vẫn còn ảnh

*Tác giả liên hệ: Mai Thị Ý Thiên

Email: maitythien@dtu.edu.vn

hưởng sâu rộng trong cuộc sống hiện đại. Văn hóa truyền miệng ấy mang lại kiến thức, trí tuệ và kinh nghiệm của mọi thời đại. Chúng không chỉ giúp chúng ta hiểu rõ hơn về xã hội chúng ta đang sống mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc truyền đạt cảm nghĩ, đôi khi mang lại tiếng cười vui vẻ trong giao tiếp hàng ngày.

Theo Vũ Ngọc Phan (2002) trong *Tục ngữ ca dao dân ca*: “Tục ngữ là một câu tự nó diễn đạt trọn vẹn một ý, một nhận xét, một kinh nghiệm, một luân lý, một công lý, có khi là một sự phê phán” [4]. Hay như Dương Quảng Hàm trong cuốn *Việt Nam văn học sử yếu*: “Tục ngữ (tục: thói quen có đã lâu đời, ngữ: lời nói) là những câu nói gọn ghẽ và có ý nghĩa lưu hành tự đời xưa, rồi do cửa miệng người đời truyền đi. Tục ngữ còn gọi là ngôn ngữ, vì chữ ngôn nghĩa là lời nói của người xưa truyền lại” [2].

Trong cuốn “『日本国語大辞典』 (Từ điển Quốc ngữ Nhật Bản) đã định nghĩa tục ngữ là 昔から世間に広く言いならわされてきたことばで、教訓や風刺等を含んだ短句。」 [7] (Những câu nói đã được truyền miệng rộng rãi từ xưa đến nay, chứa đựng các bài học và châm biếm dưới dạng các câu ngắn).

Chính vì tục ngữ chứa đựng rất nhiều yếu tố phản ánh phong cách sống, lối tư duy và cách biểu đạt ngôn ngữ của dân tộc đó, cho nên, việc nghiên cứu tục ngữ của các dân tộc khác nhau, hoặc nghiên cứu so sánh đối chiếu, có thể được coi là một trong những phương pháp tốt nhất để hiểu biết các nền văn hóa.

Về khái niệm sức khỏe, theo Tổ chức Y tế thế giới (1948): “Sức khỏe không có nghĩa là không ốm yếu mà là ở trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội”. Theo Takeichi Akihiro (竹市明広), sức khỏe không thể được định nghĩa một cách trực tiếp, mà chỉ có thể được định vị như là một khái niệm đối lập với bệnh tật, sự suy nhược hoặc các chức năng bị suy giảm. Ông cũng nói rằng sức khỏe là lý tưởng sống mà mỗi người cần theo đuổi trong điều kiện

môi trường và độ tuổi của mình, và nó luôn hiện thực hóa chỉ dưới dạng sức khỏe cá nhân của từng người [6].

Nhìn nhận được tầm quan trọng của sức khỏe đối với cuộc sống, bài nghiên cứu này tập trung vào việc so sánh đối chiếu tục ngữ của Việt Nam và Nhật Bản liên quan đến sức khỏe. Mặc dù số lượng tục ngữ về sức khỏe trong kho tàng văn hóa Việt Nam và Nhật Bản không nhiều, nhưng chúng mang lại nhiều thông tin quý báu, phản ánh mối liên kết rõ ràng giữa môi trường sống, thói quen sinh hoạt dẫn đến các loại bệnh tật. Việc khảo sát câu tục ngữ tiếng Nhật và câu tục ngữ tiếng Việt giúp chúng ta có thể hiểu rõ hơn về cách mà xã hội hai quốc gia nhìn nhận về sức khỏe và bệnh tật.

2. Những đặc điểm liên quan đến sức khỏe của con người trong tiếng Nhật và tiếng Việt

2.1. Các loại bệnh tật được nhắc đến trong tục ngữ

Khí hậu của mỗi quốc gia đều có ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe và bệnh tật của cộng đồng. Trong khi Việt Nam có khí hậu nhiệt đới ẩm, với hai mùa rõ rệt là mùa mưa và mùa khô, thì Nhật Bản lại trải qua mùa đông lạnh và mùa hè nóng ẩm. Ở Việt Nam, môi trường ẩm ướt và độ ẩm trong không khí cao, đặc biệt là mùa mưa tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của vi khuẩn và vi rút, dẫn đến sự lây lan của các bệnh như cúm, tiêu chảy, và các bệnh ngoài da. Vì vậy từ xa xưa đã truyền miệng những câu tục ngữ như:

- Ho đờm ăn hẹ, ho nhẹ ăn gừng.
- Lá khế lờ sơn, lá đơn lờ ngứa.
- Đái dất rau ngót, đái buốt rau sam.
- Thứ nhất đau mắt, thứ nhì nhức răng.
- Đau đẽ, ngứa ghe, đòn ghen.
- Hóc xương gà, sa (ngã) cành khế.
- Đóm cháy ăn ra, tim la ăn vào.
- Dai như tổ đĩa.

- Vô đậu bất thành nhân.
- Lòì tĩ mới dịt lá vông.
- Đau bụng cỏ gú; đau vú diệp rừng.
- Ba tháng con sảy, bảy tháng con sa.
- Chữa thì dễ, có ghẻ đầu mà lo.

Trong khi đó, Nhật Bản bị ảnh hưởng bởi khí hậu ôn đới, nhiệt độ có thể xuống âm độ C vào mùa đông tạo điều kiện thuận lợi cho sự lây lan của các bệnh viêm đường hô hấp như cảm lạnh và cúm. Chính vì thế, tục ngữ Nhật Bản chủ yếu đề cập đến bệnh cảm cúm, ngoài ra một số ít về bệnh đau mắt và những bệnh khác.

産屋の風邪は一生つく (Cảm lạnh trong phòng sinh sẽ theo suốt cuộc đời).

風邪は百病の元 (Cảm lạnh là nguồn gốc của trăm bệnh).

節季の風邪は買ってもひけ (Nếu cảm bạn được phép nghỉ làm).

目病み女に風邪引き男 (Phụ nữ bệnh mắt, đàn ông bệnh cảm).

Ngoài một số bệnh tật về mặt thể chất, tục ngữ Nhật Bản (J) còn đề cập đến một số bệnh về mặt tinh thần liên quan đến tình cảm đôi lứa. Ví dụ:

(J1) 惚れた病に薬なし (Bệnh tương tư không có thuốc chữa).

(J2) 恋の病に薬なし (Bệnh tình yêu không có thuốc chữa).

Bằng những câu từ ngắn gọn, hai câu tục ngữ thể hiện sâu sắc về tình yêu và mối quan hệ giữa các cá nhân. Trong ví dụ (J1) và (J2) đều cho rằng bệnh “tương tư” hay “tình yêu” đều không có thuốc chữa. Điều này nhấn mạnh, trong tình yêu, có những cảm xúc và trạng thái tinh thần không thể kiểm soát hoặc chữa trị bằng bất kỳ phương pháp nào khác. Nếu có phải chăng phải đến từ sự cảm thông, đồng cảm lẫn nhau.

2.2. Nguyên nhân gây nên bệnh tật

Bệnh tật không chỉ là một vấn đề sức khỏe mà còn là một thách thức lớn đối với con người Nhật

Bản và Việt Nam. Nguyên nhân dẫn đến các loại bệnh tật có thể được ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, từ điều kiện khí hậu, thói quen sinh hoạt, đến các yếu tố văn hóa và hệ thống y tế. Quan niệm về thói quen sinh hoạt và lối sống cũng đóng vai trò quan trọng vào sự lây lan của một số loại bệnh khác nhau.

2.2.1. Thời tiết

Người Nhật Bản quan niệm rằng cảm cúm do thời tiết là căn nguyên của nhiều loại bệnh khác nhau, một điều không tìm thấy trong kho tàng tục ngữ Việt Nam (V). Ví dụ:

(J3) 風邪は百病の元 (Cảm là nguồn gốc của trăm bệnh).

(J4) 風は万病の元 (Gió là nguồn gốc của mọi bệnh tật).

Hai câu trên đều cho rằng cảm lạnh, gió chính là nguyên nhân gốc rễ của nhiều loại bệnh. Điều này cho thấy sự ảnh hưởng mạnh mẽ của môi trường tự nhiên lên thể trạng con người Nhật Bản. Đặc biệt vào mùa hè với khí hậu nắng nóng và mùa đông lạnh đã ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe người dân. Điều này được thể hiện qua những câu tục ngữ dưới đây:

(J5) 枇杷が黄色になると医者が忙しくなる (Quả biwa chuyển vàng là lúc bác sĩ bận rộn);

(J6) みかんが黄色になると医者青くなる (Cam chuyển vàng và bác sĩ xanh);

(J7) 柚が色づくると医者が青くなる (Quả yuzu chuyển màu là lúc bác sĩ xanh).

Câu tục ngữ (J5) cho biết vào mùa hè, khi trái biwa chín vàng, tại Nhật Bản thời tiết trở nên oi bức, dễ dẫn đến sự sinh sôi của vi khuẩn nên số lượng bệnh nhân tăng lên. Do vậy, trong thời gian này các thầy thuốc sẽ bận rộn hơn trong việc chăm sóc người bệnh. Trong khi đó, vào mùa thu, lúc quả cam (J6) và quả yuzu chín (J7), thời tiết mát mẻ nên số lượng người bệnh giảm đi, công việc của các thầy thuốc cũng giảm bớt. Tuy nhiên, cả hai câu (J6) và (J7) đều dùng màu xanh

để miêu tả sắc mặt “xanh xao”, lo lắng của các thầy thuốc khi nguồn thu nhập bị giám sát trong thời điểm này.

Ba câu tục ngữ trên đều sử dụng hình ảnh của hoa quả chuyển màu để ám chỉ công việc và thu nhập của các bác sĩ, thông qua đó giúp ta hiểu được thời tiết có mối quan hệ trực tiếp đến sức khỏe con người.

2.2.2. Ăn uống

Từ lâu thói quen ăn uống được cho là nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe. Người dân hai nước đã đúc kết kinh nghiệm qua các câu tục ngữ được đề cập dưới đây.

(V1) Họa tùy khẩu xuất, bệnh tùy khẩu nhập (Họa từ miệng mà ra, bệnh từ miệng đưa vào).

(J8) 腹も身の内 (Bụng là một phần trong chúng ta).

Dù sử dụng hai bộ phận khác nhau nhưng cả hai câu (V2) và (J8) đều nhấn mạnh rằng thức ăn đưa vào miệng hay bụng chính là căn nguyên ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. Trong văn hóa Việt Nam, cái ăn được cho là văn hóa ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh như giáo dục, tính cách và cả sức khỏe con người. Chính vì thế từ sâu trong tiềm thức con người Việt Nam mọi sự không tốt hay ngay cả bệnh tật đều đến từ đường “miệng”.

Cùng có chung quan điểm như vậy nhưng người Nhật lại chọn cách dùng “bụng” thay vì “miệng”. Từ xa xưa, người Nhật đã coi trọng vùng “hara” (bụng) của mình. Nhiều thành ngữ tiếng Nhật chứa từ “hara”, cho thấy mối quan tâm của người Nhật với vùng bụng của mình như thế nào. Ví dụ: -言わねば腹脹る (Bụng sôi lên vì không thể nói ra).

- 空き腹にまずい物なし (Không có gì xấu khi bụng đói).

- 連木で腹を切る (Rạch bụng bằng cối).

Người Nhật xưa quan niệm rằng “hara” là nơi chứa đựng linh hồn, nên các võ sĩ Samurai rạch

bụng - nơi quan trọng nhất để thể hiện tinh thần trách nhiệm của mình với chủ nhân. Câu tục ngữ (J8) cũng nhắc nhở rằng bụng là một phần trong cơ thể chúng ta, đừng lãng quên nó, ăn uống không tốt đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe.

2.2.3. Con người

(J9) 人は病の器 (Con người là nguồn lây bệnh).

(J10) 病は気から (Bệnh từ tâm mà ra).

Câu (J9) được hiểu với nghĩa “con người là công cụ của bệnh tật”, chính bản thân con người có thể truyền bệnh, cũng được xem như là một công cụ truyền nhiễm. Chúng ta có thể xem đây là lời nhắc nhở phải nhận thức được trách nhiệm và hậu quả của việc lây bệnh cho người khác. Câu (J10) được hiểu với nghĩa “Bệnh tật bắt nguồn từ cảm xúc của con người”. Người Nhật tin rằng trạng thái tâm lý ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của họ. Khi con người trong trạng thái căng thẳng và lo âu, nó có thể tác động tiêu cực đến cơ thể và gây ra bệnh tật.

2.2.4. Thuốc

Thuốc để chữa bệnh nhưng nếu dùng nhiều quá cũng không tốt, đôi khi còn phản tác dụng, trở thành nguyên nhân làm bệnh nặng thêm. Ví dụ:

(J11) 薬も過ぎれば毒になる (Thuốc quá nhiều cũng độc).

Câu trên diễn đạt ý nghĩa thuốc đưa vào cơ thể quá nhiều có thể gây ra hậu quả xấu cho sức khỏe, có thể trở thành “thuốc độc” (J11). Câu tục ngữ chứa đựng một thông điệp quan trọng: sử dụng thuốc cần phải có sự cân nhắc và kiểm soát.

2.2.5. Nguyên nhân khác

Tuy không chiếm số lượng nhiều nhưng tục ngữ cả Việt Nam và Nhật Bản cùng đề cập đến một số nguyên nhân khác như do sinh con, đời sống tình dục buông thả, lao động vất vả, hay ăn nhiều đường.

(V2) Một con sa bằng ba con đê.

(V3) Rên rỉ như dĩ phải tim la.

(J12) 負薪の憂い (Vác củi nhiều năm sẽ đè nặng lên đôi vai, dễ gây bệnh).

(J13) 砂糖食いの若死 (Cái chết trẻ của người ăn đường).

Câu tục ngữ (V2) dùng để ám chỉ việc say thai ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe người mẹ. Điều này có thể gây ra áp lực tinh thần và vật lý đối với người mang thai. Hay như trong câu (V3) vì buồng thả trong đời sống tình dục nên người bệnh phải chịu cơn đau âm thầm, dai dẳng, đau đớn của căn bệnh “tim la” (giang mai).

Câu tục ngữ (J12) lại cho thấy tác động tiêu cực của lao động vất vả và làm việc căng thẳng lên sức khỏe. Công việc nếu bị áp lực lớn có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần và vật lý. Ngoài ra một loại gia vị thường xuyên được sử dụng trong chế biến món ăn là “đường” cũng được cho là nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh như tăng cân, béo phì, mệt mỏi,... và là nguyên nhân của “cái chết trẻ”. (J13)

2.3. Các phương thuốc được nhắc đến trong tục ngữ

Trong văn hóa Việt Nam, các món ăn không chỉ là nguồn cung cấp dinh dưỡng mà còn được coi là “thuốc” có khả năng cải thiện sức khỏe và chữa bệnh. Các câu tục ngữ được lưu truyền từ ngày xưa thường nhắc đến những món ăn có tác dụng hữu ích trong việc duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Ví dụ:

- Thịt gà, cá chép, ba ba.
- Một quả cà bằng ba thang thuốc.
- Đái dất rau ngót, đái buốt rau sam.
- Lòì tĩ mới dịt lá vông.
- Thuốc nam đánh giặc, thuốc bắc lấy tiền.
- Đóm cháy ăn ra, tim la ăn vào.
- Đau bụng lấy bụng mà chườm, nhược bằng không khỏi hoặc hương với gừng.
- Ăn cơm không rau như ốm đau không thuốc.

- Giàu khó đều phải ăn rau, ốm đau đều phải uống thuốc...

Với địa hình, khí hậu được thiên nhiên ban tặng, Việt Nam có hệ sinh thái phong phú và đa dạng nguồn dược liệu quý. Trong câu tục ngữ “Thuốc Nam đánh giặc, thuốc Bắc lấy tiền” (Từ điển thành ngữ và tục ngữ Việt Nam” (GS Nguyễn Lân): Thuốc Nam công hiệu, còn thuốc Bắc thì đắt tiền [3].

Nhật Bản một quốc gia được bao quanh bởi biển, với ảnh hưởng của dòng hải lưu, Nhật Bản tự hào là một trong những quốc gia có số lượng hải sản đặc biệt các loài cá đa dạng hàng đầu trên thế giới. Nền ẩm thực của xứ sở mặt trời mọc có một mối dây liên kết mạnh mẽ với các loại hải sản, trong số đó nổi tiếng nhất chính là “Sashimi”. Một số câu tục ngữ Nhật có đề cập đến các bài thuốc liên quan đến các loài hải sản như là:

- 秋刀魚が出ると按摩が引っ込む (Cá kiếm xuất hiện xoa bóp lui xa).

- うなぎは目の薬 (Lươn là thuốc của mắt).

- 膝でうなぎを折る (Đau gối bắt lươn).

- 海老えび食くうたる 報むくい (Ăn quá nhiều tôm không tốt).

Bên cạnh cá, tôm, lươn, một số ít câu tục ngữ Nhật còn đề cập đến một số loại thực vật tuy nhiên không đa dạng như tục ngữ Việt chẳng hạn như:

- 青葉は目の薬 (Lá xanh là thuốc của mắt).

- 秋茄子は嫁に食わすな (Đừng cho vợ ăn cà tím vào mùa thu).

- 参で行水 (Tắm mình với nhân sâm)...

Hay một số ít nhắc đến các phương thuốc khác như: 酒は百薬の長 (Rượu là thuốc trăm bệnh); 夏は熱いものが腹の薬 (Đồ nóng là thuốc dạ dày mùa hè)...

Một ý nghĩa tương đồng được tìm thấy ở tục ngữ hai nước được phản ánh trong các câu tục ngữ dưới đây:

(V4) Ăn cơm không rau như ốm đau không thuốc.

(V5) Ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống.

(J14) みそ汁は不老長寿のくすり (Súp miso là thuốc trường sinh bất lão).

(J15) 味噌豆は七里帰っても食え (Miso với đậu cho dù đi bảy dặm cũng quay về).

(J16) みそは朝の毒消し (Miso tẩy độc buổi sáng).

Nhắc đến mâm cơm Việt Nam không thể không nhắc đến “rau” và nhắc đến bữa ăn Nhật Bản không thể không nhắc đến “súp miso”. Người Việt Nam được mẹ thiên nhiên ban tặng đất đai màu mỡ nên có thể trồng rau ở bất kỳ đâu, dưới nương, vườn tược,... Hơn nữa, vì tính chất phù hợp hơn về mặt kinh tế lại có nhiều chất dinh dưỡng nên “rau” trở thành món ăn truyền thống trong bữa cơm người Việt từ xưa đến nay. Nếu như “rau” từ xa xưa đã gắn liền với người dân Việt thì tại Nhật Bản: súp miso (với thành phần chính từ rong biển, đậu phụ cùng tương lên men) ban đầu chỉ dành cho giới quý tộc. Sau đó đến thời Kamakura, súp miso xuất hiện trong tầng lớp võ sĩ đạo Samurai và dần phổ biến cho dân chúng và trở thành món ăn dân dã cho đến ngày nay. Với cách nhìn nhận như vậy, có thể thấy rằng hai món ăn thường xuyên xuất hiện nhất trong bữa ăn của hai quốc gia đều có công dụng chính bồi bổ sức khỏe, tuy dân dã nhưng được xem như là “thuốc trường sinh” (J14).

2.4. Thầy thuốc trong tục ngữ Việt Nam và Nhật Bản

(V6) Bút Nam Tào, dao thầy thuốc.

(V7) Phước chủ may thầy.

(J17) 医者薬も匙加減 (Dù thuốc tốt nhưng nếu thầy thuốc dùng không đúng liều lượng sẽ gây hại cho bệnh nhân).

(J18) 医者と味噌は古いほど良い (Thầy thuốc và miso càng lâu càng tốt).

Cả bốn câu tục ngữ đều nhấn mạnh vai trò quan trọng của thầy thuốc trong việc điều trị bệnh tật. Dù thuốc có tốt nhưng nếu không được sử dụng đúng cách, có thể gây ra hậu quả không mong muốn cho bệnh nhân. Điều này làm nổi bật vai trò của thầy thuốc không chỉ là người chẩn đoán và kê đơn thuốc, mà còn là người đảm bảo rằng thuốc được sử dụng hiệu quả và an toàn cho người bệnh.

(V8) Chưa khỏi rên đã quên thầy.

(J19) 病治りて医師忘る (Khỏi bệnh quên bác sĩ).

Một hiện tượng cũng hay xuất hiện trong xã hội Nhật Bản và Việt Nam đó là sự quên lãng của người bệnh đối với thầy thuốc sau khi họ đã hồi phục hoặc giảm đau. Hai câu tục ngữ (V8) và (J19) cũng là một lời nhắc nhở về lòng biết ơn đối với người đã chữa trị và chăm sóc cho mình.

(J20) 医者の不養生 (Thầy thuốc sức khỏe kém).

(J21) 藪医者の玄関 (Lối vào nhà thầy thuốc).

Bên cạnh nhấn mạnh vai trò của thầy thuốc, tục ngữ Nhật Bản có những câu mang hàm ý mỉa mai một số trường hợp các thầy thuốc không tốt. Như trong câu (J20) miêu tả những thầy thuốc hay nói với bệnh nhân về tầm quan trọng của sức khỏe, nhưng chính ông ta lại không chú trọng đến việc chăm sóc bản thân mình một cách hiệu quả. Hay như câu (J21) mang hàm ý mỉa mai, ám chỉ những bác sĩ chỉ tạo ra “lối vào” - về bề ngoài uy nghiêm và đáng tin cậy để thu hút lòng tin của bệnh nhân mà thực sự không có khả năng hoặc kiến thức để cung cấp phương pháp điều trị hiệu quả. Đây cũng là một cách phê phán về chất lượng và tính chuyên nghiệp của một số bác sĩ.

2.5. Lời khuyên về sức khỏe qua các câu tục ngữ Việt Nam - Nhật Bản

2.5.1. Về dinh dưỡng

Dinh dưỡng và thói quen ăn uống là hoạt động không thể thiếu để duy trì sự sống, giúp con người phát triển khỏe mạnh và mang lại cuộc sống hạnh phúc.

(V9) Đừng ăn quá miệng, đừng diện quá sang.

(J22) 腹八分目に医者いらず (*Bụng no tám phần thì không cần thầy thuốc*).

(V10) Thuốc đắng dã tật.

(J23) 良薬は口に苦し (*Thuốc tốt là vị đắng đưa vào miệng*).

Tục ngữ Việt Nhật (V9), (J22) đều có nhận định giống nhau về việc kiểm soát lượng thức ăn giúp tránh tình trạng tiêu thụ quá nhiều, gây quá tải cho hệ tiêu hóa và có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe. Hơn nữa nhiều loại thuốc chữa trị có vị đắng thường là những loại thuốc hiệu quả nhất trong việc điều trị bệnh tật. Câu (V10) (J23) có thể hiểu rằng các biện pháp chữa trị bệnh tật thường là những biện pháp không dễ dàng thực hiện được mà bạn phải vượt khó khăn để có thể đạt được hiệu quả.

Khác với tục ngữ Việt Nam, tục ngữ Nhật Bản lại chú ý hơn về cân bằng dinh dưỡng, đặc biệt chú ý đến bữa sáng. Chẳng hạn như các câu:

- 朝飯にかけ汁は親不孝 (*Ăn vội vàng bữa sáng là bất hiếu*).

- 朝の果物は金 (*Trái cây buổi sáng là vàng*).

- みそは朝の毒消し (*Miso tẩy độc vào bữa sáng*).

Ngoài ra còn một số lời khuyên khác như:

- 夏は熱いものが腹の薬 (*Đồ nóng là thuốc dạ dày mùa hè*).

- 薬も過ぎれば毒になる (*Thuốc quá nhiều cũng là thuốc độc*).

- 砂糖食いの若死 (*cái chết trẻ của người ăn đường*)...

2.5.2. Lối sống sinh hoạt thể chất khác

Không chỉ chế độ dinh dưỡng về thực phẩm, các thói quen sinh hoạt, lối sống khác cũng ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe con người chúng ta. Như đã phân tích ở mục 2.2, đa phần nguyên nhân gây bệnh được phản ánh trong tục ngữ Việt chủ yếu đến từ thời tiết. Vì thế hầu hết tục ngữ Việt khuyên chúng ta chú ý đến môi trường sống xung quanh. Chẳng hạn như:

- Nắng vàng là thang thuốc bổ.

- Nắng tắm nắng mát.

- Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm.

- Sạch sẽ là mẹ con người.

Tục ngữ Nhật - Việt cũng đề cập đến yếu tố tinh thần, lạc quan thể hiện qua các câu dưới đây:

(V11) Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.

(V12) Non cao cũng có đường trèo; những bệnh hiểm nghèo có thuốc thần tiên.

(J24) 笑う門には福来る (*Cánh cửa nụ cười mang hạnh phúc đến*).

Một số yếu tố như giấc ngủ, giữ ấm cơ thể, sự quan tâm chăm sóc của những người xung quanh hay lối sống lúc còn trẻ cũng được người Nhật đề cập đến. Ví dụ như:

- 朝寝坊の宵っ張り (*Thức khuya dậy muộn không tốt*).

- 早寝早起き病知らず (*Ngủ sớm dậy sớm không biết đến bệnh*).

- 頭寒足熱 (*Giữ đầu lạnh chân ấm*).

- 夢は五臓の疲れ (*Giấc mơ là sự mệt mỏi của ngũ tạng*).

- 薬より養生 (*Điều dưỡng tốt hơn thuốc*).

- 一に看病二に薬 (*Thứ nhất dưỡng bệnh, thứ hai uống thuốc*).

- 病は癒ゆるに怠る (Sao nhãng khi bệnh bắt đầu lành).

- よいうちから養生 (Chăm sóc sức khỏe ngay từ khi còn trẻ).

2.5.3. Đừng chủ quan với bệnh tật

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường dễ dàng bỏ qua những biểu hiện nhỏ của bệnh tật và cho rằng chúng không đáng lo ngại. Tuy nhiên, nếu chủ quan với những biểu hiện nhỏ đó đôi khi sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Yếu tố này tuy không được đề cập đến trong tục ngữ Việt Nam nhưng lại xuất hiện trong tục ngữ Nhật Bản:

(J25) 食うに倒れず病むに倒れる (Không ngã khi ăn nhưng ngã khi bệnh).

(J26) 病には勝たれぬ (Bệnh tật không thể thắng được).

(J27) 七年の病に三年の艾を求む (Bệnh bảy năm tìm thuốc ba năm).

(J28) 才子多病 (Người tài giỏi cũng bệnh).

Các câu tục ngữ trên cho thấy sự yếu đuối của con người trước bệnh tật. Dù có địa vị xã hội hay tài năng, không ai có thể tránh khỏi sự khó khăn vất vả và tổn thương do bệnh gây nên. Đây chính là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Hơn nữa, nếu chủ quan không phòng bệnh, để khi bệnh trở nặng sẽ tốn rất nhiều thời gian để chạy chữa, như ý nghĩa trong câu (J27).

3. Kết luận

Sau khi tiến hành khảo sát các câu tục ngữ về sức khỏe của Việt Nam và Nhật Bản chúng ta có thể thấy rằng cả hai quốc gia đều có những nét tương đồng. Chẳng hạn như cả hai nền văn hóa đều coi trọng vai trò của thầy thuốc hay nhận thức rằng sức khỏe bị ảnh hưởng không chỉ bởi yếu tố thời tiết và chế độ ăn uống, mà còn bởi

tâm trạng và tinh thần của con người. Tuy nhiên, Nhật Bản thường đặt nặng mối quan hệ giữa tinh thần và sức khỏe hơn so với Việt Nam, thể hiện qua việc tục ngữ Nhật Bản thường nhắc nhở về những tác động không tốt của tâm lý đến sức khỏe. Đáng chú ý hơn cả là sự khác biệt về các loại bệnh phổ biến và phương pháp điều trị. Việt Nam thường đối mặt với nhiều bệnh ngoài da, trong khi đó Nhật Bản chủ yếu đối mặt với bệnh cảm. Điều này cho thấy sự ảnh hưởng của môi trường và lối sống đặc thù của từng quốc gia lên sức khỏe con người. Ngoài ra, trong các bài thuốc được nhắc đến, Việt Nam thường ưa chuộng thuốc nam trong khi Nhật Bản thường nhắc đến các loại hải sản. Qua đó ta cảm nhận được nền văn hóa ẩm thực chủ đạo và phương pháp điều trị truyền thống có phần khác nhau của mỗi nước. Mặc dù có vài điểm khác biệt song cả hai nền văn hóa đều khuyến khích một lối sống lành mạnh và cân bằng. Thông qua tục ngữ, chúng ta có thể học hỏi và áp dụng những bài học quý báu này để duy trì và cải thiện sức khỏe của mình.

Tài liệu tham khảo

- [1] Ngọc, H.K. (2012). “Tục ngữ về ốm đau, chữa bệnh”. Tạp chí *Nghiên cứu Văn hóa (số.3)*, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.
- [2] Hàm, D. Q. (2001). *Việt Nam văn học sử yếu*. Hà Nội: Nxb Hội Nhà văn.
- [3] Lân, N. (2002). *Từ điển Thành ngữ, Tục ngữ Việt Nam*. Hà Nội: Nxb Văn học.
- [4] Phan, V.N. (2002). *Tục ngữ ca dao dân ca Việt Nam*. Hà Nội: Nxb Văn hóa Dân tộc.
- [5] 大後美保. (1984). *健康ことわざ辞典*. 東京堂出版.
- [6] 竹市明広. (1987). *健康と個体の問題—健康は科学の対象であろうか*. 世界思想, (14).
- [7] 北原保雄 著, 久保田 淳 谷脇理史 徳川宗賢 林 大 編集委員, 前田富祺 編集委員, 松井栄一 編集委員, 渡辺 実 (2003). *日本国語大辞典 第二版 (全13巻+別巻)*.