

IKI FAMILY RITUAL

Garden Harmony – Vườn Hòa Nhịp

1. Đặt vấn đề

Trong cuộc sống hiện đại, các thành viên trong gia đình thường bận rộn với công việc, học tập và thói quen cá nhân, nên thời gian dành cho nhau càng ngày càng ít. Một gia đình gồm bốn thành viên sống tại Ikigai Village đều yêu thích khu vườn trong nhà, nhưng mỗi người sử dụng không gian này theo cách riêng nên chưa tạo được sự gắn kết với nhau.

Ba là giám đốc công ty, mẹ là quản lý cửa hàng, con gái là sinh viên năm hai và bà nội yêu thích chăm sóc cây cối. Dù buổi tối là thời điểm cả nhà cùng có mặt nhưng mỗi thành viên đều tập trung vào công việc và sở thích cá nhân. Vì vậy, khu vườn mới chỉ là nơi thư giãn cá nhân thay vì không gian sinh hoạt chung.

Từ đó, dự án Garden Harmony - Vườn Hòa Nhịp được xây dựng nhằm biến khu vườn thành nơi cả gia đình gặp gỡ, chia sẻ và duy trì những nghi thức kết nối đơn giản nhưng bền vững.

2. Hiện trạng mất kết gia đình

- Ba là giám đốc công ty thường làm việc từ sáng đến tối muộn, thậm chí mang công việc và cuộc gọi về nhà.
- Mẹ là quản lý cửa hàng liên tục bận rộn kiểm tra đơn hàng, trả lời tin nhắn khách hàng ngay cả buổi tối.
- Con gái hiện đang là sinh viên năm 2 cảm thấy cô đơn, thiết thòi vì cha mẹ ít dành thời gian lắng nghe và chia sẻ.
- Bà ở nhà chăm sóc gia đình nhưng thường thích sống một mình, dành thời gian nghe nhạc bolero, xem cải lương và chăm sóc cây cối trong vườn.
- Buổi tối là khoảng thời gian quý giá nhất nhưng trở nên im lặng và rời rạc: mỗi người một góc riêng (Ba kiểm tra email, Mẹ trả lời tin nhắn, Vy học online/lướt mạng, Bà ngồi một mình trong vườn).
- Khu vườn trung tâm sẽ là không gian đẹp và rộng rãi nhất, hiện chỉ là nơi bà chăm cây một mình, chưa trở thành điểm kết nối chung cho cả gia đình.

3. Câu hỏi thiết kế

Làm thế nào để biến khu vườn từ không gian chăm sóc cây cối của bà trở thành nơi kết nối cả gia đình, giúp các thành viên dù bận rộn vẫn có cơ hội gặp gỡ, chia sẻ và thấu hiểu nhau thông qua những nghi thức đơn giản, dễ duy trì?

4. Giới thiệu gia đình mục tiêu

Gia đình mục tiêu là một gia đình ba thế hệ gồm 4 thành viên đang sinh sống tại căn hộ Ikigai Village.

- **Ba - Anh Hùng (48 tuổi):** Giám đốc một công ty, thường xuyên bận rộn và mang công việc về nhà.
- **Mẹ - Chị Lan (46 tuổi):** Quản lý chuỗi cửa hàng kinh doanh, áp lực từ công việc và nỗi lo chăm sóc gia đình chưa chu toàn.
- **Con gái - Vy (20 tuổi):** Sinh viên năm thứ hai đại học, mong muốn được cha mẹ quan tâm và yêu thương nhiều hơn.
- **Bà Nội - Bà Thảo (72 tuổi):** Chăm sóc gia đình, yêu thích làm vườn, nghe cải lương và bolero.

5. Persona của từng thành viên

- **Ba - Anh Hùng (48 tuổi):** Là giám đốc một công ty kinh doanh, bận rộn cả ngày với công việc và thường xuyên mang theo công việc về nhà giải quyết. Anh luôn yêu thương gia đình của mình nhưng lại cảm thấy có lỗi, day dứt khi không dành nhiều thời gian cho họ. Vấn đề lớn nhất của anh là áp lực công việc cao và sự mệt mỏi triền miên, khiến anh khó kết nối với con gái.
- **Mẹ - Chị Lan (46 tuổi):** Quản lý chuỗi cửa hàng, luôn tất bật với công việc không phút nghỉ ngơi dù ở nơi làm việc hay ở nhà. Áp lực từ công việc và chăm lo cho gia đình làm chị cảm thấy bị kiệt sức. Chị mong muốn có thời gian thư giãn chung nhưng khó sắp xếp do lịch trình dày đặc.
- **Con gái - Vy (20 tuổi):** Sinh viên năm thứ hai đại học, luôn sinh hoạt và học tập một mình cùng với việc cha mẹ bận rộn không quan tâm nhiều nên Vy dần thu mình lại ít chia sẻ về cuộc sống và học tập.
- **Bà Nội - Bà Thảo (72 tuổi):** bà dành phần lớn thời gian cho việc chăm sóc khu vườn và làm việc nhà. Mặc dù yêu thương con cái và cháu gái nhưng lại sợ làm phiền mọi người nên thường giữ cảm xúc cho riêng mình.

Insight chung của gia đình:

Mọi người trong gia đình đều yêu thương nhau nhưng do công việc và cuộc sống bận rộn khiến cho việc gặp gỡ và chia sẻ với nhau còn nhiều. Điều gia đình cần không phải là nhiều thời gian mà là một không gian và thói quen giúp kết nối với nhau hơn

6. Journey Map – Một ngày điển hình của gia đình

5:30 – 7:30 sáng:

Bà Thảo dậy sớm chăm sóc khu vườn và chuẩn bị buổi sáng. Ba mẹ vội vã đi làm, còn Vy chuẩn bị đến trường và các thành viên chỉ kịp chào nhau để bắt đầu một ngày mới.

8:00 – 17:30 (Giờ làm việc / học tập):

Ba mẹ bắt đầu làm việc với nhiều áp lực, Vy học tập và tham gia các hoạt động ở trường nhưng đôi khi cảm thấy thiếu động lực vì ít được quan tâm và chia sẻ. Bà Thảo ở nhà làm việc nhà và chăm sóc khu vườn của mình.

18:00 – 19:30 (Giờ trở về nhà):

Mọi người lần lượt về nhà sau một ngày làm việc và học tập mệt mỏi và nhiều áp lực nên ít nói chuyện với nhau. Không lâu sau đó lại quay lại với công việc và không gian cá nhân.

19:30 – 20:15 (Bữa tối):

Là thời gian ăn tối nhưng lại mang bầu không khí yên ắng, mọi người ăn nhưng vẫn tập trung vào công việc và bấm điện thoại nên ít nói chuyện với nhau.

20:30 – 22:30 (Buổi tối – Thời gian ở nhà nhiều nhất):

Thời gian phù hợp để mọi người có thể ngồi lại nói chuyện và chia sẻ, nhưng ba thì vẫn giải quyết công việc, mẹ thì trả lời khách hàng, Vy học bài hoặc xem mạng xã hội, còn bà thì vẫn chăm sóc vườn và nghe nhạc, xem cải lương.

22:30 – 23:30:

Mọi người lần lượt đi ngủ mà không có khoảnh khắc chia sẻ hay chúc nhau ngủ ngon. Ngày hôm sau lại lặp lại vòng luẩn quẩn.

7. Emotional map

- **Ba - Anh Hùng (48 tuổi):** Cảm giác day dứt vì không dành nhiều thời gian cho gia đình mặc dù rất yêu thương vợ con và mẹ của mình, nhưng áp lực công việc khiến cho ông khó chủ động kết nối.
- **Mẹ - Chị Lan (46 tuổi):** Luôn cảm thấy căng thẳng và kiệt sức khi phải cân bằng giữa công việc quản lý và chăm sóc gia đình. Chị mong có nhiều thời gian hơn để có thể nghỉ ngơi và chăm lo cho gia đình của mình.
- **Con gái - Vy (20 tuổi):** Cảm giác cô đơn và thiếu sự quan tâm, chia từ ba mẹ của mình. Mong muốn được lắng nghe và chia sẻ nhiều hơn về học tập cũng như cuộc sống của mình.
- **Bà Nội - Bà Thảo (72 tuổi):** Bà yêu thương con cháu nhưng lại ngại làm phiền vì thấy ai cũng bận rộn với công việc và học tập. Bà mong có nhiều cơ hội và thời gian để ngồi nói chuyện và chia sẻ với con cháu nhiều hơn.

Insight chung từ Emotional Map:

Mỗi thành viên đều mang những cảm xúc và áp lực riêng, nhưng điểm chung là tất cả đều mong muốn được quan tâm và kết nối nhiều hơn với gia đình.

8. Pain point

- **Ba - Anh Hùng (48 tuổi):** Áp lực công việc cực lớn khiến anh phải làm việc đến khuya và thường mang công việc về nhà. Dù là trụ cột gia đình, anh lại luôn mang cảm giác day dứt, có lỗi vì không dành đủ thời gian cho vợ, con gái và mẹ. Anh muốn gần gũi con gái hơn nhưng không biết cách bắt đầu và thiếu không gian phù hợp để kết nối.
- **Mẹ - Chị Lan (46 tuổi):** Chị phải gồng gánh áp lực kinh doanh cửa hàng, chăm sóc khách hàng, nhân viên và lo toan việc nhà. Chị thường xuyên kiệt sức, cáu gắt, vừa lo cho sức khỏe mẹ chồng, vừa lo cho tương lai con gái, nhưng lại khó sắp xếp thời gian thư giãn chung cho cả gia đình.
- **Con gái - Vy (20 tuổi):** Vy cảm thấy cô đơn và thiếu thốn tình cảm từ cha mẹ. Em chịu áp lực học tập, lo lắng về tương lai nhưng không có ai để chia sẻ. Vy nghĩ cha mẹ chỉ quan tâm đến công việc hơn là lắng nghe và thấu hiểu những khó khăn, niềm vui cũng như nỗi buồn của mình.
- **Bà Nội - Bà Thảo (72 tuổi):** Bà cảm thấy cô đơn, lạc lõng và dần mất vai trò trong gia đình. Dù yêu thương con cháu, bà lại ngại làm phiền vì thấy mọi người bận rộn, nên chọn ở một mình trong khu vườn với nhạc bolero và cây cối. Bà khao khát được trò chuyện, chia sẻ nhưng không biết cách kết nối với con cháu.

9. Insight

Mọi thành viên trong gia đình đều yêu thương nhau sâu sắc, nhưng do nhịp sống bận rộn và thói quen riêng biệt, họ đang sống song song trong cùng một ngôi nhà. Dù có thời gian chung vào buổi tối, họ lại thiếu những khoảnh khắc thực sự gặp gỡ và chia sẻ cảm xúc. Khu vườn trung tâm hiện chỉ là không gian riêng của bà, chưa trở thành nơi gắn kết cả gia đình.

10. Big idea

Tên dự án: Garden Harmony – Vườn Hòa Nhịp

Big Idea là biến khu vườn trung tâm trong căn hộ Ikigai Village thành không gian hòa nhịp của gia đình. Là nơi các thành viên gặp gỡ, chia sẻ và tạo ra những nhịp đập gắn kết đều đặn thông qua các nghi thức gia đình đơn giản, dễ duy trì. Nhờ đó, gia đình sẽ chuyển từ sống song song sang sống hòa hợp và thấu hiểu nhau hơn.

11. Nguyên tắc thiết kế Ritual

1. **Đơn giản và dễ duy trì:** thời gian thực hiện từ 10 - 30 phút, phù hợp với lịch trình bận rộn của các thành viên trong nhà.
2. **Tạo sự kết nối:** Khuyến khích các thành viên lắng nghe, quan tâm và chia sẻ với nhau nhiều hơn về công việc, cuộc sống.
3. **Có thể lặp lại:** lặp đi lặp lại theo ngày, tuần hoặc tháng để hình thành thói quen.
4. Phù hợp với nhiều thế hệ: tôn trọng sở thích và nhu cầu của từng thành viên trong gia đình.
5. **Lấy khu vườn làm trung tâm:** mọi hoạt động đều diễn ra tại đây, biến nó thành không gian chung và kết nối mọi người với nhau.
6. Cuối cùng, các nghi thức phải **tạo cảm xúc tích cực**, khuyến khích sự chia sẻ chân thành, giúp gia đình chuyển từ sống song song sang sống hòa nhịp và thấu hiểu nhau hơn.

12. Daily Ritual

Daily Ritual – “Garden Evening Harmony” (Hòa Nhịp Vườn Tối)

- **Ai thực hiện và tham gia:** Toàn bộ 4 thành viên trong gia đình. Mỗi người đều có vai trò ngang nhau trong việc chia sẻ và lắng nghe.
- **Thực hiện ở đâu:** Tại khu vườn trung tâm của căn hộ Ikigai Village.
- **Thực hiện khi nào:** Hàng ngày vào lúc **20:00**, sau bữa tối.

Các bước thực hiện:

1. Cả gia đình cùng di chuyển ra khu vườn và ngồi thành vòng tròn thoải mái
2. Mỗi người mang theo một món nhỏ mang tính biểu tượng (Ba mang tách trà, Mẹ mang trái cây, Vy hái một lá cây hoặc hoa, Bà mang theo đoạn nhạc yêu thích).
3. Thực hiện vòng chia sẻ lần lượt (bắt đầu từ Bà Thảo để tôn trọng người lớn tuổi).
4. Dành 5 phút cuối cùng chăm sóc chung khu vườn (tưới nước, lau lá...).
5. Kết thúc bằng câu chúc ngủ ngon chung.

Thành viên chia sẻ điều gì: Mỗi người lần lượt chia sẻ ngắn gọn **3 điều**:

1. Hôm nay một điều tốt đẹp / vui vẻ đã xảy ra.
2. Một điều mình cảm thấy khó khăn, mệt mỏi hoặc áp lực.
3. Một điều mình mong muốn nhận được từ gia đình (sự lắng nghe, lời động viên, hay chỉ là thời gian bên nhau).

Ý nghĩa của Daily Ritual: tạo nên khoảng thời gian cố định cho các thành viên có cơ hội gặp gỡ và lắng nghe nhau. Chỉ với 20 phút mỗi ngày sẽ hình thành thói quen gặp gỡ, chia sẻ qua đó thu hẹp khoảng cách cảm xúc và kết nối với nhau hơn.

13. Weekly Ritual

Weekly Ritual – “Garden Story Night” (Đêm Kể Chuyện Vườn)

- **Ai thực hiện và tham gia:** Toàn bộ 4 thành viên trong gia đình. Mỗi tuần sẽ có một người làm “Nhân vật chính” luân phiên.
- **Thực hiện ở đâu:** Tại khu vườn trung tâm của căn hộ Ikigai Village.
- **Thực hiện khi nào:** Vào **tối thứ Bảy hàng tuần**, lúc 20:00 (sau bữa tối).
- **Thời lượng:** 45 phút.

Các bước thực hiện:

1. Cả gia đình cùng tập trung tại khu vườn
2. Người được chọn làm Nhân vật chính trong tuần sẽ chia sẻ câu chuyện sâu hơn.
3. Các thành viên còn lại lắng nghe và đặt câu hỏi chân thành.
4. Sau phần chia sẻ, cả gia đình cùng thực hiện một hoạt động nhỏ liên quan đến vườn (chăm cây, trang trí góc vườn, hoặc nghe một đoạn nhạc bolero/cải lương do Bà chọn).
5. Kết thúc bằng việc cùng ghi một câu hoặc vẽ một “lá cây kỷ niệm” treo trong vườn.

Người làm Nhân vật chính chia sẻ về:

1. Những sự kiện nổi bật trong tuần (công việc, học tập...).
2. Áp lực hoặc khó khăn đang gặp phải.
3. Niềm vui, thành tựu hoặc những điều muốn chia sẻ.
4. Ước mơ hoặc mong muốn cá nhân.

Các thành viên khác được khuyến khích hỏi: “Con/Bà/Ba cảm thấy thế nào?”, “Có gì gia đình có thể hỗ trợ?”.

Ý nghĩa của Weekly Ritual: giúp các thành viên hiểu sâu hơn về cuộc sống của nhau, tạo cơ hội lắng nghe và đồng cảm với nhau hơn. Đồng thời, khu vườn cũng trở thành nơi lưu trữ những câu chuyện và lưu giữ ký ức chung của gia đình.

14. Monthly Ritual

Monthly Ritual – “Garden Growth Reflection” (Đêm Thăng Trưởng Vườn)

- **Ai thực hiện và tham gia:** Toàn bộ 4 thành viên trong gia đình.
- **Thực hiện ở đâu:** Tại khu vườn trung tâm của căn hộ Ikigai Village.
- **Thực hiện khi nào:** Tối **Chủ Nhật cuối cùng của mỗi tháng**, lúc 19:30.
- **Thời lượng:** 60 - 75 phút.

Các bước thực hiện:

1. Cả gia đình tập trung tại khu vườn.
2. Mở “Garden Journal” chung để cùng xem lại những ghi chép từ Daily và Weekly Ritual trong tháng.
3. Thảo luận và chia sẻ về sự thay đổi của từng người và của cả gia đình.
4. Cùng chăm sóc “Cây Kỷ Niệm” – quan sát sự phát triển của cây so với tháng trước.
5. Tạo một kỷ vật chung cho tháng (chụp ảnh gia đình, viết thư cảm ơn lẫn nhau, hoặc làm một góc vườn đặc biệt).
6. Kết thúc bằng việc cùng nghe nhạc bolero hoặc cải lương và đặt mục tiêu chung cho tháng sau.

Thành viên chia sẻ điều gì:

1. Những thay đổi tích cực mà mình nhận thấy ở bản thân và ở người thân trong tháng qua.
2. Những pain point đã được cải thiện (Vy cảm thấy được lắng nghe hơn, Ba mẹ bớt day dứt...).
3. Điều mình biết ơn nhất trong gia đình tháng này.

4. Mong muốn và mục tiêu cho tháng tiếp theo.

Ý nghĩa của Monthly Ritual: giúp cả gia đình nhìn lại quá trình vừa đi qua cùng nhau, ghi nhận lại sự thay đổi tích cực và hình thành thói quen chia sẻ, kết nối. Khu vườn cũng trở thành minh chứng cho phát triển của cây cối và các mối quan hệ của thành viên.

15. Ritual cho dịp đặc biệt

Ritual cho Dịp Đặc Biệt – “Garden Memory Moments” (Khoảnh Khắc Ký Ức Vườn)

- **Ai thực hiện và tham gia:** Toàn bộ 4 thành viên trong gia đình.
- **Thực hiện ở đâu:** Tại khu vườn trung tâm của căn hộ Ikigai Village.
- **Thực hiện khi nào:** Vào các dịp quan trọng trong năm (Sinh nhật thành viên, Ngày kỷ niệm hôn nhân của Ba Mẹ, Ngày Vu Lan báo hiếu, Tết Nguyên Đán, hoặc ngày đặc biệt của Bà).
- **Thời lượng:** 45 – 90 phút tùy dịp.

Các bước thực hiện:

1. Trang trí nhẹ khu vườn với đèn lồng, hoa tươi hoặc cây cảnh do cả nhà cùng làm.
2. Tổ chức hoạt động chính theo chủ đề của dịp (ví dụ: sinh nhật, kỷ niệm...).
3. Thực hiện nghi thức viết thư tay hoặc chia sẻ cảm xúc.
4. Cùng trồng hoặc tặng một chậu cây / hoa mới tượng trưng cho dịp đặc biệt.
5. Kết thúc bằng bữa tiệc nhỏ tại vườn và nghe nhạc bolero hoặc cải lương do Bà chọn.

Thành viên chia sẻ / làm gì:

1. Mỗi người viết **thư tay** gửi cho thành viên kỷ niệm (nội dung: lời cảm ơn cụ thể, kỷ niệm đẹp, điều mình trân trọng ở người đó).
2. Đọc thư công khai trong vườn.
3. Bà Thảo được kể chuyện xưa về gia đình hoặc bài học cuộc sống.
4. Vy chia sẻ cảm xúc chân thành với ba mẹ và bà.
5. Ba mẹ bày tỏ sự biết ơn và lời hứa dành nhiều thời gian hơn cho gia đình.

Ý nghĩa của Ritual cho Dịp Đặc Biệt: tạo nên những ký ức đẹp với nhau và nuôi dưỡng sự gắn kết lâu dài của các thành viên trong gia đình. Mỗi sự kiện đều là cơ hội để bày tỏ tình cảm, trân trọng và lắng nghe nhau nhiều hơn. Đồng thời lưu giữ nhiều dấu ấn ý nghĩa tại khu vườn.

16. Vai trò của khu vườn

Khu vườn trung tâm trong căn hộ Ikigai Village là **linh hồn** và không gian cốt lõi của dự án “Garden Harmony - Vườn Hòa Nhịp”. Ban đầu chỉ là nơi Bà Thảo chăm sóc cây cối một mình, khu vườn được biến thành **không gian sinh hoạt chung** cho toàn bộ gia đình. Đây là nơi diễn ra tất cả các Daily, Weekly, Monthly Ritual và nghi thức dịp đặc biệt. Khu vườn không chỉ là nơi gặp gỡ, chia sẻ cảm xúc mà còn là nhân chứng và biểu tượng cho sự gắn kết, thăng trưởng của gia đình. Cây cối trong vườn đại diện cho sự phát triển chung, giúp gia đình chuyển từ sống song song sang sống hòa nhịp và lưu giữ những kỷ ức đẹp.

17. Kết quả kì vọng

- **Sau 3 tháng:** Gia đình hình thành thói quen gặp gỡ hàng ngày tại vườn. Tần suất chia sẻ tăng rõ rệt, các thành viên bắt đầu quen với việc lắng nghe nhau. Vy cảm thấy được quan tâm hơn, Ba mẹ bớt day dứt vì đã dành thời gian cố định cho gia đình, Bà Thảo vui vẻ và chủ động hơn.
- **Sau 6 tháng:** Sự thấu hiểu giữa các thế hệ được cải thiện rõ nét. Ba mẹ hiểu hơn áp lực học tập và cảm xúc của Vy, Vy bớt cô đơn và cởi mở chia sẻ với ba mẹ. Bà Thảo cảm thấy mình có vai trò quan trọng và không còn lạc lõng. Khoảng cách cảm xúc giữa các thành viên thu hẹp đáng kể, không khí gia đình ấm áp và gần gũi hơn.
- **Sau 12 tháng:** “Garden Harmony” trở thành nếp sống lâu dài và di sản của gia đình. Khu vườn trở thành nơi gắn kết vững chắc, lưu giữ đầy kỷ ức và câu chuyện chung. Các thành viên không chỉ yêu thương nhau mà còn thực sự hiểu và đồng hành cùng nhau. Gia đình duy trì được sự cân bằng giữa công việc bận rộn và đời sống tình cảm, tạo nền tảng cho một mái ấm bền vững.

18. Thông điệp cuối cùng

“Không cần những hoạt động lớn lao, chỉ cần những nhịp đập đều đặn mỗi ngày tại khu vườn là đủ để gia đình tìm lại sự gắn kết.

Garden Harmony – Vườn Hòa Nhịp nhắc nhở rằng: Dù bận rộn đến đâu, tình yêu thương vẫn có thể được nuôi dưỡng qua những khoảnh khắc chia sẻ chân thành. Hãy cùng dừng lại, lắng nghe và hòa nhịp với nhau ngay trong chính khu vườn của ngôi nhà.”