

Daniel M. Haybron

HAPPINESS

A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ HẠNH PHÚC

OXFORD
UNIVERSITY PRESS



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

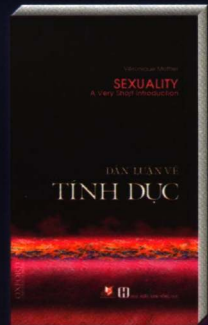
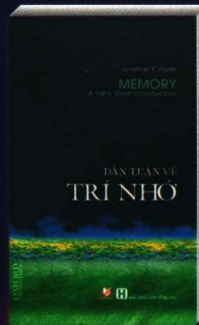
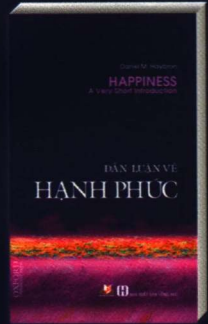
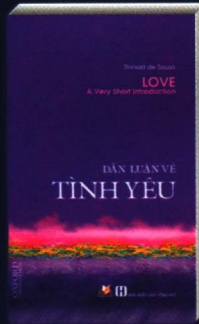


Daniel M. Haybron là giáo sư khoa Triết tại Đại học Saint Louis. Ông đã từng được nhận học vị tiến sĩ triết học tại Đại học Rutgers. Nghiên cứu của ông đề cập đến các vấn đề đạo đức học và triết học trong lĩnh vực tâm lý, nhấn mạnh vào bản chất của tâm lý học và đặc biệt là khái niệm hạnh phúc. Ông là tác giả của nhiều đầu sách. Tác phẩm gần đây nhất của ông là: *Truy tìm nỗi bất hạnh: Tâm lý học mơ hồ về sự toại nguyện* (The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being - OUP, 2008), tác phẩm khảo sát về bản chất, giá trị của cảm giác hạnh phúc và việc tìm kiếm nó.



SÁCH LIÊN KẾT XUẤT BẢN & ĐỘC QUYỀN PHÁT HÀNH

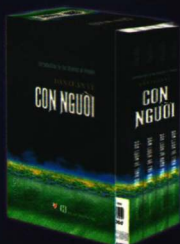
Tủ sách: Văn hóa xã hội
Trân trọng giới thiệu sách đã phát hành:



Chức năng hoạt động

- **XUẤT BẢN, PHÁT HÀNH**
SÁCH CÁC LOẠI, LỊCH TỜ, LỊCH BLOC,
AGENDA, SỔ TAY, TẬP HS, THIẾP...
- **IN ẤN, ĐÓNG XẺN**
DÂY CHUYỀN CÔNG NGHỆ HIỆN ĐẠI
- **THIẾT KẾ QUẢNG CÁO**
CATALOGUE, BROCHURE, POSTER, TỜ GẤP,
CÁC THỂ LOẠI VÉ LỊCH, SÁCH, TẬP CHÍ...
- **KINH DOANH**
SIÊU THỊ TỔNG HỢP, THỜI TRANG MAY MẶC,
VĂN PHÒNG PHẨM, QUÀ LƯU NIỆM,
ĐỒ CHƠI TRẺ EM, BẢNG TỰ, Đĩa CD, VCD, DVD...

HAPPINESS
A Very Short Introduction



**DẪN LUẬN VỀ
HẠNH PHÚC**

Hạnh phúc quan trọng như thế nào? Có đo lường được hạnh phúc không? Điều gì làm chúng ta hạnh phúc? Nhân loại luôn quan tâm tới các câu hỏi này. Đối diện với biến động môi trường và kinh tế, con người có thể tự vấn rằng mình thực sự cần những gì để thịnh vượng và sống tốt đẹp.

*Trong **Dẫn luận về hạnh phúc**, Daniel M. Haybron nghiên cứu cách định nghĩa hạnh phúc, khả năng đo lường hạnh phúc và những cội nguồn chính của hạnh phúc. Ông cũng xem xét vai trò được đánh giá cao và tầm quan trọng của cảm giác hạnh phúc đối với cuộc sống con người.*

• VP CTY & NHÀ SÁCH : 40 - 42 NG. THỊ MINH KHAI, Q. 1 ĐT: 38.242.157
• SIÊU THỊ & NHÀ SÁCH : 01 QUANG TRUNG, Q. GÒ VẤP ĐT: 39.894.523
• NHÀ SÁCH VĂN LANG : 142-144 ĐINH TIẾN HOÀNG, Q. BT ĐT: 38.413.306
• TRỤ SỞ CHÍNH & XUẤT IN : 06 NGUYỄN TRUNG TRỰC, Q. BT ĐT: 35.500.331
Website: www.vanlang.vn • Email: vhvl@vanlang.vn



Facebook.com/VanLang.vn

Dẫn luận về hạnh phúc



8 935074 107770

Giá: 60.000đ

DẪN LUẬN VỀ HẠNH PHÚC

Daniel M. Haybron

Người dịch: Song Ngư

DẪN LUẬN VỀ HẠNH PHÚC

HAPPINESS

A Very Short Introduction

HAPPINESS - A VERY SHORT INTRODUCTION

Copyright © Daniel M. Haybron, 2013

This translation of **HAPPINESS - A VERY SHORT INTRODUCTION**

is published by arrangement with Oxford University Press.

All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2016.

Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều được xem là vi phạm pháp luật.

Mục lục

1	Sự thật đáng lưu tâm	7
2	Hạnh phúc là gì?	28
3	Sự hài lòng với cuộc sống	52
4	Đo lường hạnh phúc	69
5	Cội nguồn của hạnh phúc	83
6	Xa hơn hạnh phúc: sự toại nguyện	123
7	Ra khỏi bản ngã: đức hạnh và ý nghĩa	146
8	Cuộc sống tốt đẹp	170
	Tài liệu tham khảo và đọc thêm	195



Sự thật đáng lưu tâm

Tôi vẫn luôn tò mò về những giấc ngủ bình yên của ông, và đó là lý do tôi đã không đánh thức ông dậy, bởi vì tôi muốn ông thoát ra khỏi nỗi đau. Tôi vẫn thường nghĩ rằng ông hạnh phúc với khí chất điềm tĩnh của mình; nhưng tôi chưa từng thấy điều gì giống với sự ung dung, phấn chấn như trong cách ông đối phó với tai ương này.

Crito đàm thoại với Scorates,
người đang chờ án tử hình. Theo Plato, *Crito*

Trong những năm tháng đầu tiên của việc truyền giáo, có lần tôi hỏi người Pirahã họ có biết vì sao tôi lại ở đây không. ‘Ông ở đây bởi vì đây là nơi đẹp dễ. Dòng nước trong lành. Ở đây lại có nhiều thứ ngon để ăn. Và người Pirahã rất tử tế’. Đó đã và vẫn là quan điểm của người Pirahã. Cuộc sống

tươi đẹp. Với lối giáo dục của họ, mọi người đều sớm học cách tự đảm đương phần việc của mình, điều đó tạo nên xã hội mà các thành viên đều hài lòng. Thật khó để tranh biện.

Daniel Everett, *Đừng ngủ, có rất nhiều rắc*

Hạnh phúc ở những nơi không ngờ tới

Trong suốt lịch sử nhân loại, có thể chưa bao giờ có thời đại nào tốt hơn để sống. Trên thực tế, nhà kinh tế học Charles Kenny cho rằng thời kỳ 2000-2010 là “thập kỷ tốt chưa từng có”. Cho dù chiến tranh đang diễn ra ác liệt nhiều nơi trên thế giới, dường như chưa bao giờ con người ít phải chết dưới tay kẻ khác như thế. Chúng ta có thể kỳ vọng sống lâu hơn hàng thập kỷ so với bất cứ thế hệ nào cho tới thế kỷ vừa qua. Trên thế giới, tuổi thọ trung bình là 68 tuổi, cao hơn gấp đôi so với những năm 1900. Nghèo đói cùng cực và nhiều hình thức áp bức cũng đang giảm xuống. Bạn và tôi có thể đang tận hưởng cuộc sống dư dả về vật chất, văn hoá - điều không dám mơ tới trong phần lớn lịch sử loài người. Theo các tiêu chuẩn lịch sử, chúng ta *giàu có*.

Thật may mắn khi chúng ta có thể dễ dàng tin tưởng rằng những người không dư dật như thế hẳn rất nghèo nàn đáng thương. Hoặc, ít ra là kém hạnh phúc hơn chúng ta rất nhiều.

Suy nghĩ này không hoàn toàn đúng. Hãy nghĩ tới nhà triết học Socrates người Hy Lạp. Có thể nói rằng ông chính là người phát minh ra triết học và nền văn minh phương Tây vào thời đại đó. Nhưng ông không có vô tuyến truyền hình, máy rửa bát, lò sưởi, điều hoà nhiệt độ, quạt điện, điện thoại hoặc đồng hồ. Ông cũng không có iPod, iPad hay bất cứ đồ dùng công nghệ nào. Socrates đã sinh sống ở Athens, nơi mà ngày nay chúng ta gọi là thành phố ‘kém phát triển’, bây giờ không ai có bất cứ thứ gì kể trên. Nơi đó thậm chí cũng không có Ngân hàng Thế giới để xây cho họ cái đập nước. Những người Athens giàu nhất có nô lệ, đó có lẽ là sự ưu việt (đối với họ, không phải đối với nô lệ).

Theo các tiêu chuẩn ngày nay, ở khía cạnh vật chất, họ là người nghèo. Không tủ lạnh, không nhà vệ sinh, không thuốc kháng sinh và không thuốc gây nghiện. Vào buổi tối, không có việc gì làm, bạn không có lựa chọn nào ngoài việc nói chuyện với người khác, uống rượu vang, thưởng thức đồ ăn Hy Lạp, hát dăm ba bài hát, kể một vài câu chuyện tiểu lâm, nhìn ngắm bầu trời đầy sao và kiểm chứng các lý thuyết về kiểu bạn tình tuyệt vời nhất để khám phá những khoái cảm (xem Plato, *Symposium*). Dù sao ông cũng đã xoay xở để sống lâu. Nhưng nếu không phải uống thuốc độc thì có lẽ ông còn thọ hơn nữa.

Không giọt nước mắt xót thương nào cho Socrates ư? Có lẽ bạn có cảm giác rằng ông thực sự đã rất hạnh phúc. Thật vậy, đó chính là câu chuyện điển hình. Sự vui vẻ bất tận và thanh thản của Socrates, thậm chí trên cả khuôn mặt ông lúc chết, là huyền thoại, và gần như tất cả các trường phái triết học lớn về sau đều xem ông như khuôn mẫu về người hạnh phúc và thành đạt. Socrates đã nói về rất nhiều điều, nhưng ‘điều đáng tiếc’ không nằm trong số đó. Xét trên mọi tiêu chí, ông có một cuộc sống mà ngay cả độc giả sung túc thời nay cũng phải thừa nhận là rất tuyệt vời. Socrates đã không bỏ lỡ bất cứ tiêu chí nào.

Vài ngàn năm sau, một nhóm các nhà tâm lý học đánh bạo thực hiện nghiên cứu về hạnh phúc ở ba xã hội nhỏ truyền thống: Amish, Maasai và Inughuit. Người Amish sinh sống ở những cộng đồng nông nghiệp truyền thống với phong cách vẫn như trước đó hàng trăm năm, mặc dù họ vui vẻ áp dụng các kỹ thuật mới không làm tổn hại tới giá trị cộng đồng và sự khiêm nhường của họ. Người Maasai là cư dân chăn thả gia súc, sống trong những túp lều làm từ phân gia súc, và trai tráng trong tộc phải giết được sư tử bằng giáo nếu thực sự muốn chứng tỏ bản lĩnh của mình. Người Inughuit có lối sống của dân săn bắt, hái lượm ở Greenland, nơi có lẽ là kém hấp dẫn nhất để làm nghề săn bắt hái lượm.

Các nhà nghiên cứu đã áp dụng một bộ dụng cụ đo lường hạnh phúc và mức độ thoả mãn với cuộc sống trong mỗi xã hội này, bao gồm cả việc đo lường các cảm xúc tích cực và tiêu cực. (Có một chuyện không hề xoàng xĩnh: để khiến cho người Maasai tiếp chuyện đám người thành phố lọc lõi khó lường, điều tra viên trưởng nhận thấy cần phải tình nguyện trải qua một nghi lễ xăm hình đau đớn, thịt da cháy xèo xèo bởi một cái que. Chỉ cần bạn phát ra một tiếng kêu nhỏ thôi cũng cho thấy bạn là kẻ yếu đuối). Bảng 1

BẢNG 1: Mức độ thoả mãn về cuộc sống của các nhóm khác nhau

Các nhóm lạc quan/tích cực	LS
Những người Mỹ giàu có nhất (theo tạp chí <i>Forbes</i>)	5,8
Người Amish ở bang Pennsylvania	5,8
Người Inughui (nhóm Inuit ở bắc Greenland)	5,8
Người Maasai ở Đông Phi	5,4
Sinh viên đại học quốc tế (47 quốc gia)	4,9
Dân cư khu ổ chuột ở Calcutta	4,6
<i>Điểm trung tính = 4,0</i>	
Các nhóm thấp hơn điểm trung tính	LS
Lao động tình dục ở Calcutta	3,6
Người vô gia cư ở Calcutta	3,2
Người vô gia cư ở California	2,9

Ghi chú: Điểm LS (Life Satisfaction = Mức độ thoả mãn về cuộc sống) dựa trên sự chấm điểm theo thang 7 điểm từ 1 (rất không đồng ý) cho đến 7 (rất đồng ý) đối với đánh giá 'Bạn hài lòng với cuộc sống của mình'.

cho thấy cách họ so sánh giữa các nhóm khác nhau, ở khía cạnh tự thoả mãn với cuộc sống của mình.

Đo lường các cảm xúc tích cực và tiêu cực khá thuận lợi ở cả ba nhóm, đặc biệt là ở người Maasai dũng cảm. Có thể lấy các kết quả đó để chứng tỏ rằng những cộng đồng “nghèo” này hạnh phúc hơn mức trung bình của sinh viên đại học, và trong hai trường hợp, họ hạnh phúc như những người giàu có nhất nước Mỹ. Như chúng ta sẽ thấy, có thể đây là kết luận quá vội vàng. Nếu cuộc đời của những con người dân dã này chỉ toàn đau khổ và bất hạnh, chắc hẳn bản thân họ chưa từng tưởng tượng ra điều ấy.

Các kết quả tương tự xuất hiện đầy rẫy trong những nghiên cứu xuyên văn hoá về hạnh phúc, liên quan tới bộ sách học thuật gần đây về các xu hướng hạnh phúc trên toàn cầu có tựa đề ‘Nghịch lý về những người nông dân hạnh phúc và những tỷ phú đáng thương’. Tới thời điểm này, nghiên cứu quốc tế tốt nhất về hạnh phúc nhân loại, cuộc thăm dò toàn cầu của Viện Gallup, đã thực hiện khảo sát trên 136.000 người ở 155 quốc gia, sử dụng bộ thước đo phong phú về mức độ thoả mãn với cuộc sống, trải nghiệm cảm xúc và nhiều điểm khác về chất lượng cuộc sống. Quốc gia nào hạnh phúc nhất? Với thang đo về sự thoả mãn cuộc sống, Đan Mạch vẫn là quốc gia lọt

vào danh sách hàng đầu trong những nghiên cứu kiểu như vậy.

Ở thang đo về những trải nghiệm hàng ngày - đại thể như mức độ vui vẻ và hài lòng về mặt cảm xúc trong cuộc sống - quốc gia dẫn đầu là... Panama. Ở thang đo này, nước Mỹ đứng ở vị trí thứ 57. Ở góc độ hài lòng với cuộc sống, Mỹ đứng ở vị trí tốt hơn nhiều là 14.

Costa Rica - quốc gia nghèo nhưng có nền dân chủ lành mạnh, chăm sóc sức khoẻ cho mọi người, và tuổi thọ trung bình tương đương với Mỹ - xếp hạng thứ 5 ở tiêu chí trải nghiệm hàng ngày, và ở vị trí thứ 6 trong tiêu chí thoả mãn với cuộc sống. (Với những gì họ xứng đáng, gần đây tôi có hỏi một phụ nữ trẻ từng sinh sống một thời gian ở Costa Rica rằng liệu những kết quả nghiên cứu như thế có nhạt nhẽo trải nghiệm của cô không. Dường như cô coi tôi là kẻ ngớ ngẩn khi đưa ra câu hỏi đó - 'Dĩ nhiên. Ở đó tất cả mọi người đều hạnh phúc'). Chỉ có một số quốc gia giàu có là Hà Lan và các nước Bắc Âu là xếp hạng cao hơn Costa Rica ở hai tiêu chí trên. Những kết quả như thế không phải là bất thường.

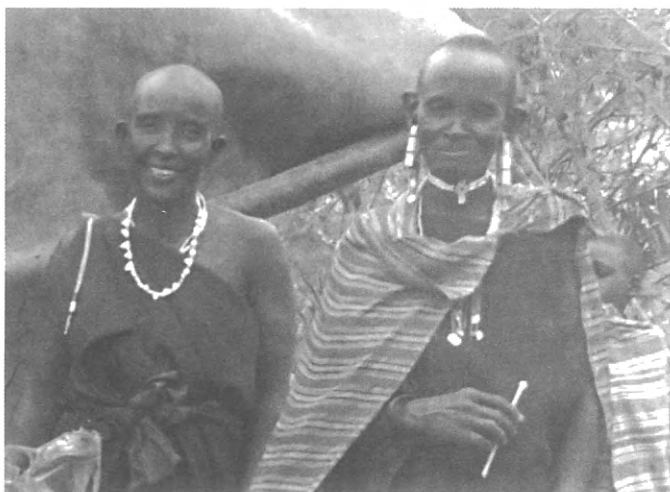
Bạn có thể thắc mắc không biết độ tin cậy của những nghiên cứu ấy đến đâu, chúng tôi cũng sẽ bàn đến vấn đề này ở các chương sau. Nhưng quan sát cá nhân của chừng ấy dân cư, các nhà nghiên cứu về hạnh phúc và nhiều người

khác cho rằng những con số là tương đối đáng tin cậy. Để tìm hiểu về sự cáo chung của tư tưởng vật chất phổ quát, hãy xem xét ghi chép gần đây của nhà ngôn ngữ học Danien Everett. Cuốn sách của ông, *Đừng ngủ, có rất nhiều rắn*, mô tả người Pirahã (phát âm 'pee-da-han'), những cư dân săn bắt hái lượm mà ông đã cùng sinh sống trong nhiều năm ở khu vực Amazon. Lối sống của họ là tối giản, thậm chí theo các tiêu chuẩn của cư dân săn bắt hái lượm.

Tôi chưa từng nghe bất cứ một người Pirahã nào than phiền rằng họ đang lo lắng. Thật tình, tôi có thể nói rằng, người Pirahã không hề có từ *lo lắng* trong ngôn ngữ của họ. Một nhóm khách ghé thăm, các nhà tâm lý học từ Viện Kỹ thuật về não bộ và khoa học nhận thức Massachusetts, nhận xét rằng dường như người Pirahã là những người hạnh phúc nhất mà họ từng gặp. Tôi hỏi họ kiểm chứng đánh giá đó bằng cách nào. Họ trả lời rằng có một cách là đo lường thời gian trung bình mà người Pirahã vui vẻ, cười đùa với thời gian đó của thành viên ở xã hội khác, chẳng hạn như người Mỹ. Họ cho rằng chiến thắng chắc hẳn thuộc về người Pirahã.

Đó chỉ là một trong nhiều ghi chép về chủ đề tương tự. Một nhà nghiên cứu khác kể lại với tôi

khá chi tiết về trải nghiệm của ông khi làm việc với bộ lạc săn bắt hái lượm mà các thành viên đều hài lòng với lối sống của mình, và ông cho rằng họ có chất lượng cuộc sống rất tốt. Vài ba người trong số họ rời khỏi bộ lạc, gặt hái được thành công trong thế giới của chúng ta, nhưng sau đó lại quay về với lối sống trước đây trong rừng. Có vẻ như điều đó một phần là do trải nghiệm ‘cá mắc cạn’ - bỏ ngõ ở miền đất xa lạ, và một phần là do sự phân biệt đối xử mà họ gặp phải trong thế giới này. Nhưng ngoài ra, đơn giản bởi vì họ ưa thích lối sống của mình hơn, và bộ lạc từ chối những đề nghị nâng cao tiêu chuẩn vật chất của đời sống. Hạnh phúc của họ không đơn giản là



Hình 1. Phụ nữ dân tộc Maasai

kết quả của sự mù mờ về điều kỳ diệu mà TV plasma mang lại. Họ biết những thứ như thế, nhưng không quan tâm cho lắm.

Cảnh báo đáng lưu ý: Có một truyền thống kéo dài và sai lầm trong cách khắc hoạ lý tưởng hoá cuộc sống thôn dã của người bản địa - mà thực tế là gọt giũa chúng cho phù hợp với trí tưởng tượng của chúng ta. Có lẽ để tự tránh xa điều ngớ ngẩn kể cả như thế, các nhà bình luận có thể làm bất cứ điều gì để phác hoạ chân dung những con người này như là xấu xa, đáng thương hại, hoặc không bao giờ quan tâm tới việc dùng lời lẽ tích cực nào khi nói về lối sống của họ. Điều đó thật nhảm nhí, nhưng tôi sẽ không cố gắng bác bỏ nó ở trong cuốn sách này. Các độc giả quan tâm có thể tham khảo tài liệu và tự đưa ra đánh giá về câu hỏi.

Chúng ta hãy chấm dứt sự lãng mạn: mọi người đều có vấn đề của mình. Cho dù một số dân cư sẵn bắt hái lượm hạnh phúc tới chừng nào, họ vẫn chỉ có cuộc sống ngẩn ngui và mất nhiều đứa con. Nhiều người bản địa nói với tôi rằng, họ chẳng ghen tỵ gì với văn minh phương Tây ngoài việc được chăm sóc sức khoẻ. Nhưng điều đó thực sự cũng là quá nhiều. Không có nó, tôi không thể ngồi đây viết lách. Nếu bạn đọc toàn bộ ghi chép về người Pirahã của Everett, những khẳng định của ông về hạnh phúc có khả

năng là hợp lý, nhưng ông cũng cho thấy rõ rằng cuộc sống của họ khó mà hoàn hảo (tuổi thọ trung bình của họ chỉ khoảng 45 tuổi).

Cũng không thể quả quyết phán rằng nhiều người nghèo là vì họ không muốn thịnh vượng. Trên thế giới, nghèo đói là căn nguyên trầm trọng của sự bất hạnh. Đối với các nền văn hoá sẵn bắt hái lượm, Everett ghi chú rằng ‘nhiều nền văn hoá khác, nếu không muốn nói là tất cả, mà tôi từng nghiên cứu thường ảm đạm và lạc hậu, bị giằng xé giữa mong muốn duy trì tính tự chủ văn hoá và tiếp nhận hàng hoá từ thế giới bên ngoài’.

Nhưng sau đó ông viết thêm ‘người Pirahã không hề có xung đột kiểu như thế’. Họ thích các món đồ hiện đại, nhưng không thực sự vì muốn có chúng mà phát điên lên. Ở đoạn khác, ông tường thuật lại trải nghiệm của mình khi kể cho người Pirahã về thảm kịch mẹ kế ông tự tử. Họ tán dương bà. Thực ra họ không có ý như thế, đối với họ, thật kỳ quặc, khó hiểu và khô hài khi ai đó hành động như vậy. Họ biết nhiều về nỗi đau - nhưng dường như không phải về kiểu đau đớn tinh thần đơn độc tuyệt vọng tới mức muốn tự kết liễu đời mình.

Thế giới bao la, với nhiều kiểu đói nghèo, hay chính xác hơn là không sung túc. Chúng ta nên cân trọng với những khái quát đơn giản về

nhân loại. Từ sự quan sát một số người với tài sản ít ỏi có vẻ hạnh phúc hoặc không hạnh phúc, chúng ta không nên cho rằng tất cả mọi người đều như thế.

Nhưng vấn đề nằm ở đây: từ quan điểm thông thường của nền văn minh hiện đại, thực tế nhỏ nhặt nhưng vô cùng đáng lưu tâm là bất cứ dân cư nào với tài sản hạn hẹp, sống ở điểm xuất phát của cái chúng ta gọi là phát triển, thể hiện hành vi khá tốt, nếu không muốn nói là hơn hẳn nhiều kẻ giàu có trong chúng ta. *Chắc hẳn chỉ một cộng đồng như thế, thậm chí chỉ Socrates mới đặt ra những câu hỏi sâu sắc.* Và đây là những câu hỏi cơ bản nhất mà bất cứ xã hội văn minh nào cũng phải đối diện. Làm sao có thể sở hữu rất ít của cải mà cuộc sống vẫn toại nguyện và giàu có? Thực chất là làm thế nào để hạnh phúc? Hạnh phúc là gì và điều gì thực sự quan trọng trong cuộc sống? Những ưu tiên của chúng ta nên là gì?

Hãy thử xem xét trường hợp của bạn. Giả dụ, bạn mắc trọng bệnh và đang hấp hối. Điều gì trong cuộc sống mà bạn khao khát được trải nghiệm lần nữa? Điều gì bỏ lại trong đời khiến bạn nuối tiếc nhất? Tôi có thể nói ngay với bạn rằng điều đầu tiên bạn sẽ muốn nói, thậm chí nếu đang mơ hồ, đó là: thêm thời gian với những người bạn yêu quý. Tôi đánh cược rằng,

đối với hầu hết mọi người trên trái đất này, câu trả lời sẽ như vậy. Tiếp theo là gì nữa? Từ đây, mỗi người có lẽ bắt đầu có những lựa chọn khác nhau, tuy vậy, tôi ngờ rằng hầu hết danh sách bổ sung vào diện những trải nghiệm sẽ là: thêm một lần chiêm ngưỡng hoàng hôn, thêm một lần nhìn ngắm rừng cây hoặc biển cả, thêm một lần để nghe chim hót.

Những thứ chắc chắn không nằm trong danh sách sẽ là: gọi điện thoại di động, hay thêm một chuyến đi mua sắm. Thêm một ngày làm việc ở văn phòng thì sao nhỉ?

Thời gian là dòng chảy cuộc đời, và người nghèo cũng có không ít hơn hay nhiều thời gian hơn người giàu. Nếu bạn có thể dành nhiều thời gian với người mà bạn yêu quý và đón nhận những điều kỳ diệu của hành tinh tráng lệ này, hẳn bạn đã đi được chặng đường xa. Lúc cần khích lệ, hãy nghĩ rằng mình đã có việc gì đó thú vị để làm, và không chịu quá nhiều đau đớn tinh thần hay thể xác, có lẽ bạn đã ở vị trí ấy.

Bạn không cần phải giàu có để tận hưởng những điều như vậy, và đôi khi người nghèo lại có tất cả. Đúng là tiền có thể giải quyết nhiều vấn đề. Nhưng không ít người giàu lại thiếu mọi thứ - bị chìm đắm vào cảm giác thiếu thốn - và khốn khổ. Những thứ thiết yếu của cuộc sống tốt đẹp hiện hữu thậm chí với cả người không có

bao nhiêu tài sản - thậm chí, chúng ta sẽ thấy, với cả những người không bao giờ cố gắng để hạnh phúc. Tôi cho rằng hầu hết những người trải nghiệm đủ tình yêu, đủ cái đẹp và không quá nhiều nỗi đau, họ có thể thành thật thừa nhận rằng cuộc sống của mình thật thú vị. Bạn thử nhìn vào mức độ hài lòng với cuộc sống của những người dân ở khu ổ chuột Calcutta, còn được biết với tên gọi Thành phố Vui vẻ: tích cực. Phải, cuộc sống thật khó khăn. Nhưng nói chung, cũng thật tươi đẹp.

Định nghĩa hạnh phúc

Chúng ta cần làm sáng tỏ hơn về điều được ngụ ý khi nói đến hạnh phúc. Bạn có thể phân vân, liệu toàn bộ việc định nghĩa về hạnh phúc có ý nghĩa gì không. Rốt cuộc, một số người cho rằng hạnh phúc không thể định nghĩa. Khái niệm này có quá nhiều nghĩa, hoặc quá mơ hồ: như tấm vải trống rỗng mà chúng ta muốn vẽ lên những khao khát của mình. Bởi vậy, cố gắng đưa ra lý thuyết về hạnh phúc cũng chỉ như chiến đấu với cối xay gió mà thôi.

Nhưng chuyện đó có đúng không? Tôi không nghĩ vậy. Điều đầu tiên phải làm là hãy từ bỏ ý tưởng rằng bất cứ định nghĩa đơn lẻ nào về hạnh phúc có thể bao hàm mọi thứ chúng ta đề cập

tới khi sử dụng từ này. Nhưng lại tồn tại thực tế rằng chúng ta sử dụng khái niệm này để nói về những gì chúng ta thực sự quan tâm. Cho nên chúng ta có thể hỏi vì sao ta *quan tâm* tới hạnh phúc, liệu định nghĩa được đưa ra có ý nghĩa gì với những bận tâm thiết thực của chúng ta. Dấu hiệu của một định nghĩa vô ích về hạnh phúc là nó vẫn để lại sự khó hiểu rằng vì sao con người cần quan tâm tới hạnh phúc.

Nói tóm lại, chúng ta có thể *tái cấu trúc* khái niệm thông thường về hạnh phúc, có thể lấy dạng thức vô định hình về hạnh phúc hàng ngày và nhào nặn nó để giúp mình suy nghĩ một cách rõ ràng về các vấn đề thực sự quan trọng. Thay vì nói một cách chắc chắn rằng ‘hạnh phúc là x’ chẳng hạn, chúng ta có thể nói rằng ‘hạnh phúc là suy nghĩ một cách hữu ích về x’.

Còn có cách suy nghĩ nào khác? Hoặc ngưng mọi cố gắng tìm hiểu liệu con người có nên quan tâm quá nhiều tới hạnh phúc? Đừng ngại ngưng khi đặt câu hỏi, liệu lối sống của chúng ta làm gia tăng hay phá huỷ hạnh phúc, liệu con cái chúng ta có bất hạnh, hay lối sống của chúng sẽ thực sự giúp chúng hạnh phúc hơn? Không câu hỏi nào có ý nghĩa rõ ràng, và nội dung của chúng rơi vào hư không.

Chúng ta có thể làm điều đó. Nhưng dường như đó là việc làm ngớ ngẩn. ‘Hạnh phúc’ là khái

niệm trung tâm trong từ vựng hàng ngày của chúng ta, và mọi người sử dụng nó trong suốt thời gian họ nghĩ và nói về những gì họ quan tâm, những gì họ bận tâm thật sự, những vấn đề thật sự. Mục đích cuốn sách này là để giúp mọi người suy nghĩ rõ ràng và khôn ngoan hơn về những bận tâm như thế. Và vì điều đó chúng tôi cần xác định được những ý tưởng mà mọi người ám chỉ khi sử dụng từ 'hạnh phúc'. Chúng ta cần một lý thuyết - một định nghĩa - về hạnh phúc. Bản thân từ ngữ không quan trọng. Mà vấn đề nằm ở chỗ chúng ta sử dụng ý tưởng nào khi đề cập đến nó.

Trong cuốn sách này, 'hạnh phúc' là từ để chỉ một trạng thái nhất định của tâm trí. Vậy trạng thái tâm trí đó là gì; điều gì gây ra nó; và nó quan trọng như thế nào đối với cuộc sống?

Một số độc giả có thể thất vọng khi nghe rằng hạnh phúc không gì hơn một trạng thái tâm lý. Cuộc sống không có gì hơn thế sao? Thực tình nó là như thế, đó là quan điểm của hầu hết các triết gia. Hạnh phúc vô cùng quan trọng, nhưng có lẽ không phải là vấn đề duy nhất. Điều này cũng có thể làm một số người chán nản. Có lẽ bạn nghĩ rằng, theo định nghĩa, hạnh phúc là thước đo cuộc sống tốt đẹp. Có thể bạn đọc cuốn sách này với những thắc mắc. Bạn muốn biết về nhiều thứ hơn là một trạng thái của tâm trí. Bạn

muốn biết về những vấn đề thực sự quan trọng trong cuộc sống. Trong trường hợp nào bạn cũng có thể phân vân liệu có đáng dành thời gian cho nó không.

Chúng tôi sẽ lần lượt giải quyết những câu hỏi ấy. Hạnh phúc, trạng thái của tâm trí, hần sâu trong hình dung phổ biến rằng việc đánh giá thích đáng sự theo đuổi nó đòi hỏi chúng ta phải đặt nó trong bối cảnh chung của những điều quan trọng đối với một cuộc sống tốt đẹp.

Cuốn sách này viết về hạnh phúc, trạng thái của tâm trí, những cuốn sách khác đôi khi lại sử dụng từ đó để chỉ khái niệm giá trị, *sự toại nguyện*: cuộc sống diễn ra tốt đẹp với bạn. Khi nhà triết học cổ đại Hy Lạp Aristotle (384-322 trước Công nguyên) đề cập tới 'hạnh phúc' - từ của ông là *eudaimonia* - ám chỉ ý niệm giá trị. Và mối bận tâm của ông không phải là tìm hiểu trạng thái của tâm trí. Ông muốn biết về cơ bản thì kiểu sống nào có lợi cho con người, đáp ứng các sở thích của họ hoặc làm cho họ sung túc hơn. Giả định có người trải qua một cuộc sống thoải mái nhưng hoàn toàn thụ động, sống như cỏ cây và bỏ phí tiềm năng của mình. Thực sự người đó có sống tốt? Đây là một câu hỏi về giá trị, không phải về tâm lý. Để tránh nhầm lẫn, tôi sẽ sử dụng từ 'toại nguyện' (*well-being*) khi đề cập tới những gì mang lại lợi ích cho con người,

và dùng từ ‘hạnh phúc’ (*happiness*) mang hàm ý tâm lý.

Cho nên, chúng tôi thu hẹp trọng tâm của hạnh phúc vào phạm trù tâm lý. Như thế, chúng ta có thể xác định 3 lý thuyết cơ bản về hạnh phúc là:

1. Lý thuyết về trạng thái cảm xúc: hạnh phúc như một trạng thái cảm xúc tích cực.
2. Lý thuyết về khoái lạc: hạnh phúc là sự dễ chịu.
3. Lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống: hạnh phúc là trở nên hài lòng với cuộc sống của mình.

Về đại thể, hai lý thuyết đầu xem xét hạnh phúc ở góc độ cảm giác, còn lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống lại coi hạnh phúc về cơ bản là *sự đánh giá* về cuộc sống của một người. Những khác biệt giữa các quan điểm này sẽ trở nên sáng tỏ hơn trong hai chương tiếp theo.

Các nhà tâm lý học nghiên cứu về ‘hạnh phúc’ thường bàn về khía cạnh *toại nguyện chủ quan*, gồm hai phần: sự hài lòng với cuộc sống và trạng thái cảm xúc tích cực. Về bản chất, toại nguyện chủ quan nhìn nhận hạnh phúc là sự kết hợp của 3 lý thuyết trong danh sách trên. Tôi sẽ để quan điểm này sang một bên, bởi tôi nghĩ thật vô bổ khi gộp những lý thuyết rất khác nhau vào một rổ. Tốt hơn nên hiểu toại nguyện chủ quan như

khái niệm tổng hợp của khía cạnh tâm lý trong sự toại nguyện, không phải là từ đồng nghĩa của hạnh phúc.

Về cuốn sách bạn đang đọc

Về cơ bản, đây cuốn sách bàn về hạnh phúc ở cả hai nghĩa chính của từ này: trạng thái tâm trí, và cuộc sống tốt đẹp. Rộng hơn, nó bàn về việc sống tốt có nghĩa là gì, được nhìn nhận thông qua lăng kính hạnh phúc. Mục đích của nó là hướng tới đông đảo độc giả. Một mặt, tôi hy vọng nó sẽ lôi cuốn những con người bình thường nghĩ về các ưu tiên của mình. Nhưng tôi cũng cố gắng cung cấp thêm tư liệu học thuật mà không chỉ đơn giản là tổng quan các tài liệu đã có.

Một cuốn *Dẫn luận* sẽ không thể bao hàm mọi thứ. Không phải mọi phát hiện nổi bật của khoa học về hạnh phúc sẽ được thảo luận. Điều đáng tiếc nhất là cuốn sách không thể bàn nhiều tới những quan điểm phi phương

Hạnh phúc: giới thiệu thật ngắn gọn

Nếu bạn thực sự chỉ muốn biết hạnh phúc đơn giản là gì và làm thế nào để có được nó, hãy đọc thẳng vào các chương: 1, 2, 5 và 8.

Tây về hạnh phúc, hay nghiên cứu sâu trên quan điểm tôn giáo. Điều này một phần thể hiện những hạn chế của tác giả. Nhưng ở khía cạnh tích cực, nó phản ánh vị thế của tư tưởng phương Tây trong việc theo đuổi hạnh phúc. Bởi vậy, tôi cố gắng giữ cuộc thảo luận phù hợp với độc giả ở mọi miền trên thế giới, một số truyền thống tư tưởng quan trọng sẽ không được trình bày.

Các khía cạnh xã hội của hạnh phúc cũng thường nhận được ít sự chú ý, ngoài tầm quan trọng của các mối quan hệ trong việc theo đuổi hạnh phúc cá nhân. Nhưng hạnh phúc không đơn giản chỉ ở cấp độ cá nhân. Chúng ta hạnh phúc thế nào còn phụ thuộc rất lớn vào những người xung quanh và về kiểu xã hội mà chúng ta sống. Một số câu hỏi cấp thiết nhất về sự theo đuổi hạnh phúc liên quan tới cách chúng ta chọn để tìm kiếm sự toại nguyện, và nó ảnh hưởng tới đồng loại như thế nào. Không đề cập tới thế giới tự nhiên mà chúng ta phụ thuộc. Cuốn sách này được viết ra cho các thế hệ trẻ, những người không đối diện với một tương lai hoàn toàn hứa hẹn. Vì các thế hệ ấy, nếu không nói là vì chúng ta, chúng ta cần cân nhắc sự theo đuổi hạnh phúc của mình: có vẻ như cách tiếp cận chủ đạo trong mưu cầu hạnh phúc ở nhiều nơi ngày nay là không hiệu quả, tiêu cực

và thường thất bại. Nhưng những câu hỏi này cần một cuốn sách khác.

Cuốn sách này nỗ lực phác hoạ một số bức tranh tương đối mạch lạc về hạnh phúc và sự theo đuổi thích hợp. Đồng thời, nó đối chiếu các quan điểm để độc giả tự đưa ra kết luận của mình.

Để bắt đầu, chúng ta hãy xem hạnh phúc có thể là gì.





Hạnh phúc là gì?

Nhật ký, ngày 08/8

Mặt trời lặn trên biển. Con mòng biển đang thu thái đậu ở mỏm đá trên bờ cát. Cũng lúc ấy, một con nhạn biển lướt qua, vẽ một đường mỏng và dài. Không dấu vết nào của vĩnh cửu. Nơi đây không có gì là vĩnh cửu. Cát và nước... chẳng còn gì khác ngoại trừ các ý niệm và mộng tưởng,... Ở nơi đây, bức màn che ngăn cách chúng ta với thực tại dường như rất mỏng manh, và tâm trí tôi cũng vậy, có thể dễ dàng xuyên qua. Vài tuần trước, tôi đã rơi vào trạng thái vô định, chỉ còn đọng lại vài ý nghĩ mờ nhạt, thậm chí không mộng mơ. Tâm trí tôi tĩnh lặng, nỗi đau đón không thể quấy rầy, niềm vui sướng cũng vậy. Đó là trạng thái trầm mặc mà không cần tới bất kỳ câu thần chú hay không gian thiền định nào.

Ron Haybron, *Island*

Khi nói về một người hạnh phúc, bạn dựa vào đâu để đưa ra nhận định như thế? Những gì mô tả về một người hạnh phúc không bao gồm quan điểm của họ về vấn đề này và chắc hẳn bạn cũng có thể hình dung rằng đôi khi họ chẳng thực sự có quan điểm nào cả.

Trên thực tế, khi nói về hạnh phúc của một người, chúng ta không căn cứ vào ý kiến của họ mà thông qua việc quan sát: Động cơ trong mỗi hành động của họ là gì? Liệu họ có dễ trở nên căng thẳng hay dễ bị tổn thương không? Họ có hài lòng với hình ảnh con người mà họ tạo ra không? Họ có hay cười không? Có hay tức giận vì những chuyện lật vật không? Có dễ rơi nước mắt khi thất vọng không?

Tôi cho rằng, điều chúng ta đang làm là cố gắng phân xét *trạng thái cảm xúc (emotional condition)* nói chung của một người. Từ “cảm xúc” (*emotional*) rất dễ gây hiểu lầm, bởi nó giới hạn chúng ta trong phạm vi rất hẹp, chỉ dừng lại ở những cảm nhận như niềm vui, nỗi buồn, nỗi sợ hãi hay sự tức giận. Tuy nhiên, trở nên căng thẳng không hoàn toàn mang tính cảm xúc ở đây. Cũng như điệu bộ hoặc dáng đi của một người có thể tiết lộ nhiều hơn về “trạng thái cảm xúc” của người đó, thậm chí sâu xa hơn cả những biểu hiện trên gương mặt.

Đôi khi, chúng ta cứ luẩn quẩn với những ca từ mang tính cảm xúc trong các bài hát phổ

thông nói về tinh thần hoặc tâm hồn. Những trường hợp này liên quan mật thiết tới vấn đề về cảm xúc; do đó, tôi sẽ tiếp tục sử dụng cụm từ “trạng thái cảm xúc”.

Và nếu giả định của tôi đưa ra ở trên là đúng thì nhiều người trong chúng ta đã từng nghĩ về cảm xúc sẽ biết tới nó với tư cách là trạng thái cảm xúc của một người. Đại thể có thể hiểu rằng: *hạnh phúc là khi đạt tới trạng thái cảm xúc tốt đẹp*. Vì vậy, chúng ta hãy nhìn nhận kiểu quan điểm này như một *lý thuyết về trạng thái cảm xúc* của hạnh phúc.

Vậy là, chúng ta có thể đưa ra một định nghĩa về hạnh phúc. Đó có phải là một trạng thái tốt đẹp không? Rất khó để có thể đưa ra bất kỳ định nghĩa đơn lẻ nào và khẳng định đó là định nghĩa *chính xác*. Tuy thế, tôi vẫn tin đây là một cách hữu ích để cảm nhận về hạnh phúc, bởi nó tạo nên ý nghĩa quan trọng mà mọi người thường kỳ vọng ở hạnh phúc, điển hình là khi cha mẹ luôn mong rằng con cái mình lớn lên sẽ được “hạnh phúc và khoẻ mạnh”. Dù không ngừng đưa ra các lý do ủng hộ quan điểm trên hơn những lựa chọn thông thường nhưng tôi sẽ cố gắng để không bị lún sâu hơn vào cuộc tranh luận. Đã khá rõ ràng để khẳng định rằng, dù nhiều người thấy việc miêu tả trạng thái cảm xúc của hạnh phúc rất cuốn hút, nhưng điều tôi muốn đề cập tới ở đây

lại không phải bất kỳ quan điểm đồng thuận nào trong số đó, bởi bản thân những lựa chọn sẽ luôn nghiêng về số đông.

Ba gương mặt của hạnh phúc

Chúng ta hãy cùng tìm hiểu chi tiết hơn quan điểm về hạnh phúc. Chính xác thì hạnh phúc liên quan tới cái gì? Khi nhìn nhận hạnh phúc trên khía cạnh cảm xúc, người ta thường tưởng tượng về một cung bậc cảm xúc cụ thể: cảm giác vui thích. Chính sự liên tưởng này đã khiến hạnh phúc thường chỉ dừng lại ở những cảm giác vui vẻ, hân hoan hay như những biểu tượng mặt cười thường thấy. Thật không may, đây hoàn toàn là cách hiểu chưa đầy đủ về hạnh phúc bởi có nhiều thứ khiến người ta *được* hạnh phúc hơn là chỉ đơn giản *cảm thấy* hạnh phúc.

Hãy dành vài phút để nghĩ về những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời khi bạn cảm thấy hạnh phúc nhất. Chắc hẳn sẽ không có quá nhiều cảm xúc đặc biệt dành cho ngày bạn tham gia một sự kiện đặc biệt, như khi một đứa trẻ mới chào đời. Ở mức độ này, khoảng thời gian ấy có tác dụng duy trì hạnh phúc. Không phải tất cả chúng ta đều có cơ hội trải nghiệm những khoảng thời gian như thế. Nhưng nếu may mắn có được cơ hội ấy, tôi lại không tin

rằng người ta sẽ nhìn nhận một sự việc nào đó để hiểu rằng: những khoảnh khắc đẹp dễ có khả năng khiến bạn hoàn toàn đắm chìm vào điều bạn ao ước bấy lâu, được cảm nhận đầy đủ về bản thân hay được sống với chính mình! Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy năng lượng, thấy mình đang thực sự được sống và tận trong sâu thẳm tâm hồn, hoàn toàn thoải mái, hoàn toàn bình yên, không nghi ngờ, không lo âu vướng bận, cũng chẳng cần lưỡng lự suy nghĩ. Thật kỳ diệu khi những cung bậc cảm xúc ấy có thể đem lại cho bạn những tiếng cười sảng khoái. Tuy nhiên, chúng lại chưa phải là phần quan trọng nhất trong câu chuyện.

Có thể hiểu hạnh phúc theo ba cách khác nhau. Người ta nói rằng, mỗi khía cạnh phù hợp với một chức năng, một trạng thái xúc cảm của mỗi người. Tuy nhiên, trong cuốn sách này, tôi sẽ chỉ đơn giản giới thiệu quan điểm của mình.

Có thể xem hạnh phúc như một kiểu đánh giá cảm xúc cuộc sống của bạn; trong đó, nhiều phần trong hệ thống đánh giá này có vai trò cơ bản hơn các phần khác. Ở mức độ cơ bản nhất sẽ có những phản ứng nhất định liên quan tới sự an toàn của bản thân như: giúp bạn yên tâm hơn, có cảm giác như đang ở nhà mình chứ không phải lo lắng hay phòng thủ. Tôi gọi trạng thái này là *sự hoà hợp (attunement)* với cuộc sống.

Các phản ứng tiếp theo liên quan tới *sự cam kết* (*engagement*) với cuộc sống thông qua những câu hỏi vẫn thường được đặt ra: có đáng để dành quá nhiều công sức vào các hoạt động thường ngày không hay sẽ sáng suốt hơn khi dừng lại và giải thoát khỏi chúng? Đến cuối cùng, sẽ có những trạng thái cảm xúc thể hiện *sự thừa nhận* (*endorsement*) rằng cuộc sống của bạn đang diễn ra theo chiều hướng tốt đẹp. Đây chính là điều mà người ta vẫn lầm tưởng khi nghĩ về những trạng thái cảm xúc như thế.

Cách hiểu nào về hạnh phúc cũng đều quan trọng; những lý tưởng sống khác nhau sẽ được thể hiện trong các phần khác nhau của bức tranh. Đơn cử như người Âu-Mỹ thường coi trọng sự thừa nhận hoặc cam kết như niềm vui và sự hào hứng; trong khi người châu Á lại có xu hướng chú trọng hơn vào khía cạnh hoà hợp.

Sự thừa nhận: cảm giác hạnh phúc và những cảm xúc cổ điển

Chúng ta hãy cùng bắt đầu với khía cạnh quen thuộc nhất về hạnh phúc - đó là *sự thừa nhận*. Minh chứng rõ ràng nhất chính là những cảm giác về niềm vui và nỗi buồn - những cảm giác giúp tạo nên sự liên quan mật thiết với hạnh phúc - thường được đi kèm với được và mất, thành công và thất bại.

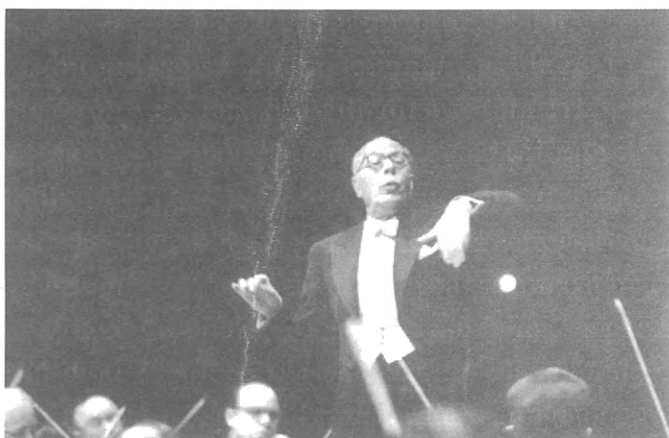
Tuy vậy, người ta lại thường quá coi trọng chúng. Có những lúc nên cảm thấy vui thì chúng ta lại chẳng cảm thấy như thế, ngay cả vào những dịp đặc biệt nhất trong cuộc đời. Tất nhiên, những lúc như thế thường chẳng kéo dài như khi bạn vừa mới tận hưởng kỳ nghỉ chưa được bao lâu đã phải quay lại với những công việc thường ngày. Vì vậy, nếu tập trung quá nhiều vào những cảm giác như thế, chúng ta sẽ rất dễ rơi vào trạng thái trong đó ta thấy hạnh phúc chẳng có gì mới mẻ trong khoảng thời gian dài, những cảm xúc ngắn ngủi sẽ rất nhanh chóng biến mất, cuối cùng chúng ta sẽ quay trở lại với cấp độ ‘điểm đặt’ (*set point*) thất thường của niềm vui (xem Chương 5).

Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên xem nhẹ khía cạnh thừa nhận của hạnh phúc. Nhìn chung, vẫn nên vui vẻ hơn là ủ rũ, chán nản. Cuộc sống sẽ thật tẻ nhạt nếu thiếu vắng tiếng cười mỗi ngày. Cái gọi là “cảm giác hạnh phúc” (*feeling happy*) dường như ẩn giấu nhiều cảm xúc khác nhau. Ví dụ như niềm vui không nên bị đánh đồng với cảm giác phấn khởi khi đập tay nhau. Hãy cảm nhận niềm hạnh phúc lặng thầm của cha mẹ khi ngắm nhìn đứa con của mình đang say giấc. Trái lại, niềm vui võ oà của những cổ động viên khi chứng kiến đội bóng mình yêu thích vừa ghi bàn lại có vẻ kém thoả mái và thoả mãn hơn, ngay cả khi nó có phần mạnh mẽ hơn.

Sự cam kết: sức sống và dòng chảy

Chiều kích thứ hai của hạnh phúc liên quan tới *sự cam kết* với cuộc đời của mỗi người: không buồn chán, không sức sống và sẵn sàng bỏ cuộc nhưng luôn cuộn chảy, đam mê và bận rộn. Bạn có thể khẳng định cuộc sống của mình, nhưng không phải bằng cách giờ tay “tán thành” mà hãy tập trung trọn vẹn cảm xúc và tận hưởng để hoà mình vào nó. Để làm được như vậy không phải là quá khó khăn, thậm chí khi mọi thứ không diễn ra như dự kiến, chẳng hạn như khi bạn phải cố gắng hết mình để đạt được mục tiêu khó khăn.

Có hai kiểu cam kết. Kiểu thứ nhất tập trung vào trạng thái sinh lực hay *sức sống* (*vitality*), mà người ta vẫn hay gọi là trực nhiệt huyết - buồn chán. Chẳng hạn trường hợp người nhạc trưởng cầu toàn, đam mê âm nhạc, dù cảm thấy rất hào hứng, thậm chí hạnh phúc nhưng lại không để lộ niềm vui đó ra ngoài. Tôi không chắc nhạc trưởng George Szell của dàn nhạc Cleveland có cảm thấy như vậy không, nhưng rõ ràng ông đã bị cuốn vào âm nhạc như thể đang được sống và được “nhúng” ngập trong những cảm xúc như thế (xem Hình 2). Người ta chỉ biết rằng ông là một người chỉ huy dàn nhạc vô cùng nghiêm khắc, nhưng không vì thế mà khiến ông mất đi hạnh phúc. Sự căng thẳng đôi khi có thể khiến ông thiếu kiềm chế,



Hình 2. George Szell chỉ huy dàn nhạc Cleveland

nhưng điều ấy đơn giản qua đi, chỉ để lại dấu vết mờ nhạt trong sâu thẳm tâm hồn.

Kiểu hạnh phúc với trạng thái cuộn chảy là thí dụ điển hình cho lý tưởng sống tràn đầy nhiệt huyết, đặc biệt là Nietzsche, Goethe và vô số nghệ sĩ, nhà văn, nhà thơ theo trường phái lãng mạn khác. Nhưng như thế cũng không có nghĩa một người cần phải theo đuổi đam mê trong suốt cuộc đời theo kiểu triết gia Nietzsche. Có nhiều người luôn tận hưởng một cuộc sống đầy nhiệt huyết mà không phải chịu đựng bất kỳ sự gò bó khuôn phép nào.

Hình thức thứ 2 của sự cam kết biểu hiện trong các tác phẩm của Aristotle và gần đây nhất là trong ý niệm về *dòng chảy* (*flow*) được phát

triển bởi nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi. Dòng chảy chính là trạng thái tinh thần tập trung toàn vẹn khi thực hiện một hành động nào đó, đặc biệt là khi một nhiệm vụ đầy thử thách được hoàn thành như mong đợi. Vận động viên điền kinh và các nhạc sỹ thường mô tả trạng thái này như một “tâm điểm”. Khi ở trong trạng thái của dòng chảy, sẽ xuất hiện hiện tượng tạm vắng sự tự ý thức, dạng thái của trải nghiệm thời gian, chỉ hướng sự chú ý vào khoảnh khắc hiện tại, thậm chí buông bỏ nhận thức về mọi thứ khác. Đây là một trạng thái hài lòng cao độ khiến bạn có cảm giác hạnh phúc rõ ràng, trái ngược hoàn toàn với sự buồn chán.

Mức độ quan trọng của sự cam kết được thể hiện rõ trong trạng thái phiên muộn, với hai biểu hiện điển hình là sự ủ rũ và chán nản, cho thấy việc thiếu hoà hợp về mặt tinh thần. Tình trạng khép mình này khiến người ta cảm thấy thật tồi tệ, đôi khi dẫn tới rối loạn. Tuy nhiên, nó cũng có thể được nhìn nhận ở khía cạnh thực tế, giúp cuộc sống trở nên dễ dàng hơn bằng cách kéo chúng ta ra khỏi những thói quen thường nhật và thức tỉnh chúng ta về phong cách sống hiện tại có lẽ đã không còn phù hợp.

Sự hoà hợp: bình yên, tự tin và cởi mở

Để hiểu được chiều kích thứ ba của hạnh phúc, hãy xem xét khía cạnh quen thuộc nhất

với mỗi người - đó là trạng thái tĩnh lặng. Trong xã hội hiện đại, trạng thái này không còn xa lạ. Người ta có nhu cầu giải trí cao và rất thích sự sôi động, náo nhiệt; do đó, những người thích sự tĩnh lặng thường bị coi là nhàm chán, tẻ nhạt.

Tôi cho rằng trạng thái này hoặc tương tự, chính là hòn đá tảng của hạnh phúc. Thiếu nó, chúng ta vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc, nhưng chẳng đường ấy chắc hẳn sẽ không bằng phẳng. Để lý giải, chúng ta cần làm rõ tĩnh lặng là cảm giác ra sao. Người ta vẫn hay nghĩ về nó như “sự điềm đạm” (*settledness*): đó không đơn giản là tâm trí yên bình hay thiếu xung đột nội tại mà là sự chắc chắn hay tự tin xuất phát từ bên trong mỗi con người, là trạng thái ổn định và cân bằng. Nói cách khác, đó là sự điềm tĩnh, bình thản. Người Hy Lạp cổ thường gọi nó là *ataraxia*, các tín đồ đạo Phật gọi nó là *sukkha* và có lẽ, nó là trạng thái tinh thần được tìm kiếm nhiều nhất trong các tôn giáo và tín ngưỡng cổ đại.

Chúng ta hãy xem một người hạnh phúc sẽ trông như thế nào. Nếu vẻ ngoài đặc trưng của sự đồng tình là nụ cười, của sự cam kết là dáng vẻ hoạt bát thì sự tĩnh lặng thể hiện trong tư thế thư giãn, thoải mái. Rõ ràng, đây là trạng thái vô cùng dễ chịu, không hề có cảm giác phiền toái hay các cảm giác khác tương tự, cũng không cần

tập trung trọn vẹn mọi cảm xúc, năng lượng vào một việc gì đó.

Chúng ta hãy mở rộng vấn đề hơn nữa. Hãy nghĩ về điều kiện sinh học mà những trạng thái giống như sự tĩnh lặng mô tả. Khi một sinh vật sống trong một hoàn cảnh quen thuộc và an toàn, nơi nó hiểu rõ về môi trường, nó không cần phòng vệ ở mức độ cao, hoàn toàn tự tin để tham gia và theo đuổi bất cứ thứ gì nó muốn. Trong điều kiện ấy, con người cũng có phản ứng tương tự. Các triết gia khắc kỷ có lẽ đã cho rằng mỗi cá nhân đặt trong tình huống ấy đều cảm nhận cuộc đời của mình như *oikeion* - thực sự phù hợp - với chính mình. Người đó có cảm giác hoàn toàn thoải mái như ở nhà mình và được là chính mình.

Tương tự, hãy tưởng tượng trạng thái thư giãn cùng gia đình hay với người bạn thân đã lâu không gặp. Chắc chắn bạn sẽ có cảm giác như đang được ở nhà mình với người đó. Trong hoàn cảnh này, dường như “sự tĩnh lặng” lại chỉ được giới hạn trong phạm vi đề cập tới mức độ thư giãn tinh thần như khi ở nhà mình.

Tôi sẽ gọi đây là trạng thái *hoà hợp*. Trong trường hợp này, một người có thể cảm thấy tinh thần thoải mái và tràn đầy sức sống như thể đang được là chính mình mà không hề có bất kỳ cảm giác bất an nào. Trái lại, việc thiếu hoà

hợp không chỉ đơn giản là cảm giác lo âu mà còn là *sự xa lánh (alienation)*: bạn bị rơi vào tình huống khiến bạn có cảm giác bị ghét bỏ, xa lạ, hằn sâu trong tâm trí và thậm chí còn khiến bạn thấy thiếu an toàn. Tất yếu khi ấy bạn sẽ có các phản ứng phòng vệ như lo lắng, căng thẳng, bất an. Sự hoà hợp thường có ba khía cạnh cơ bản sau:

1. Sự bình thản bên trong (tĩnh lặng)
2. Sự tự tin
3. Tinh thần hoặc trạng thái cởi mở. Cảm giác ‘vô ưu’, hoặc trở nên ‘giải toả’.

“Sự tự tin” đề cập tới một trạng thái cảm xúc cụ thể, không phải quan điểm của cá nhân nào. Hãy nghĩ về “phong thái tự tin” toát lên từ dáng vẻ của một người – chính là cảm giác vô cùng thư giãn như đang ở nhà mình. Đối lập với những khuôn mẫu phổ biến, sự hoà hợp hoàn toàn có thể tạo nên hạt nhân của hạnh phúc. Cảm giác lo lắng, căng thẳng, bất an hay hay các tình trạng tương tự, tự chúng đã bộc lộ sự khó chịu. Chúng khiến chúng ta mất quá nhiều thời gian và công sức để tìm hiểu về những chiều kích khác của hạnh phúc. Có thể bạn sẽ cảm thấy được an ủi phần nào khi phải chịu đựng những hình thái của việc thiếu hoà hợp. Tuy nhiên, trong hoàn

cảnh này, sẽ rất khó để bạn được tận hưởng cảm giác của sự cởi mở, dòng chảy và niềm vui. Bằng trực giác, một người hay lo lắng, bất an, căng thẳng sẽ khó có được hạnh phúc, dù người ấy vẫn có niềm vui riêng. Chắc chắn rằng người ấy sẽ không có được cảm giác thư giãn như được ở nhà mình.

Người ta thường dễ dàng bỏ qua tầm quan trọng của sự hoà hợp khi nói về hạnh phúc của một người, bởi nó không đòi hỏi phải tập trung chú ý như những thứ khác. Hãy thử xem xét tình trạng *bị căng thẳng*. Mọi người hay cho rằng căng thẳng đang dần trở nên phổ biến trong xã hội hiện đại, dù thường xem nhẹ vấn đề. Nhiều người tỏ ra lo lắng về tình trạng nhưng lại để ngoài tai như những lời than vãn ngược đời của các gia đình giàu có. Lối suy nghĩ như thế đang ngày càng phổ biến bởi tình trạng này thường không khiến chúng ta phải bận tâm nhiều như cách người ta nói năng, đi đứng, hay ốm đau. Họ cho rằng nó chỉ là một cảm giác khó chịu nhỏ nhất chứ không phải là một rắc rối hay khó khăn cần được giải quyết ngay.

Biểu hiện của nó rất khó đoán biết, bởi điểm bất lợi của tình trạng này không phải là sự khó chịu nó gây ra mà là ảnh hưởng lâu dài của nó đang gặm nhấm dần cuộc sống của mỗi con người. (Nói theo nghĩa đen thì nó có khả năng để

lại dấu vết lâu dài trên hệ thống gen, làm tăng nguy cơ mắc bệnh về sau. Khoa học đã chứng minh rằng khi phải chung sống với tình trạng căng thẳng của cha mẹ, con cái có khả năng *thừa hưởng* những biến đổi này từ cha mẹ; nguy hiểm hơn, đó không chỉ là những biến đổi trong chu trình phát triển của não bộ mà còn nhiều quá trình khác nữa).

Ngoài ra, tình trạng căng thẳng còn khiến cho tinh thần bị sa sút, bị đè nén, dập tắt khả năng hài lòng. Những người bị căng thẳng thường nhận được ít hơn trong cuộc sống và thực sự *cuộc sống đối với họ* ngày càng không có ý nghĩa. Phạm vi quan sát của họ bị thu hẹp; họ không dễ có cảm giác vui thích hay chú ý xem cuộc sống có thể đem lại cho họ điều gì. Niềm vui sống, những niềm vui nho nhỏ thường ngày làm phong phú cuộc sống của chúng ta đã không thể tồn tại chỉ vì chúng ta rơi vào tình trạng căng thẳng. Chúng ta chẳng còn lại gì nhiều, có chăng cũng chỉ là những thứ buộc phải chấp nhận, mà có khi lại chẳng còn cần thiết.

Vào một buổi sáng mùa đông không lâu trước đây, một trong những nghệ sĩ vĩ cầm hàng đầu thế giới, Joshua Bell, đã dùng cây vĩ cầm Stradivarius của mình để trình diễn cho các hành khách ở trạm tàu điện ngầm tại Washington DC trong 43 phút. Có khoảng 1.097 người lướt qua;

thông thường, người ta sẽ phải trả 100\$ để mua vé vào cửa nhà hát để được tận mắt thưởng thức buổi diễn của Joshua Bell trên sân khấu. Tâm lý đám đông đã chứng minh điều tưởng chừng như hết sức phi lý: hầu hết đều không chú ý tới người nghệ sỹ và chỉ có bảy người dừng lại nghe, mà cũng chỉ trong vài giây ngắn ngủi.

Một cô gái đánh giày người Brazil vốn không có thiện cảm với những nghệ sỹ đường phố cũng phải thốt lên rằng, ‘nếu chuyện này xảy ra ở Brazil thì chắc chắn người ta sẽ vây quanh để xem. Không phải ở đây’. Cô tiếp tục bày tỏ rằng ‘khi mọi người bước lên thang cuốn, họ thường nhìn thẳng về phía trước. Ai cũng bận tâm đến công việc của bản thân. Ai cũng bị căng thẳng’. Một khách bộ hành nhận ra Joshua Bell đã thốt lên với phóng viên của tờ Washington Post trong bài báo có tựa đề gây ấn tượng “Viên ngọc trước bữa sáng” rằng:

Đó là điều kinh ngạc nhất tôi từng được chứng kiến ở Washington này. Joshua Bell đang đứng đó kéo vĩ cầm vào giờ cao điểm, và chẳng có ai dừng lại để lắng nghe, thậm chí còn không ai thèm ngoái nhìn, có kẻ còn ném đồng hai mươi lăm xu cho ông! Những hai mươi lăm xu! Tôi chợt nghĩ, mình đang sống ở xứ sở nào mà lại có chuyện phi lý như thế xảy ra chứ?

Dù rất giàu có về vật chất nhưng nếu nhìn từ một góc độ nào đó thì những con người luôn tỏ ra rất bận rộn và thiếu thien cảm này thật nghèo nàn: họ nghèo về thời gian. Hậu quả là họ đang phải sống cuộc sống vô cùng thiếu thốn cả cái đẹp lẫn điều kỳ diệu. Đây không chỉ là thiệt thòi nhỏ.

Khuôn mặt ẩn tàng của hạnh phúc

Phác thảo của chúng tôi về hạnh phúc vẫn chưa đầy đủ. Cho tới nay, người ta mới chỉ đề cập tới khía cạnh cảm nhận hay những trải nghiệm về hạnh phúc. Trên thực tế, còn có nhiều điều hơn thế cần được nhắc tới. Đơn cử như câu chuyện hư cấu sau:

Robert sống cuộc sống rất năng động và hầu như lúc nào cũng có tâm trạng tốt: vui vẻ, mỉm cười và thật sự cảm thấy thoải mái. Anh còn luôn tin rằng cuộc đời của mình đang diễn ra tốt đẹp và thực sự thấy hài lòng với cuộc sống của mình. Tuy nhiên, vào cuối ngày, khi chỉ có một mình và không còn công việc để làm nữa, anh thường cảm thấy vô cùng chán nản, đôi khi tuyệt vọng tới mức bật khóc trước khi chìm vào giấc ngủ. Anh đã sống trong tình trạng như vậy từ nhiều tháng nay.

Trạng thái cân bằng cảm xúc của Robert, lúc vui và lúc buồn - ‘sự cân bằng hưởng lạc’ ấy có vẻ rất tích cực. Nhưng anh có hạnh phúc không?

Hầu như không ai mà tôi hỏi nghĩ như thế. Trong số 39 sinh viên được hỏi, chỉ có duy nhất một người nghĩ rằng Robert hạnh phúc; số còn lại đều trả lời rằng anh ‘chẳng hề vui vẻ gì’. Khoảng một nửa số sinh viên được yêu cầu giải thích về câu trả lời của mình, chỉ có duy nhất một người thừa nhận rằng nhìn chung trải nghiệm của Robert thực sự rất buồn chán. Cách giải thích chung nhất là: ‘cảm xúc của Robert là tuyệt vọng và tồi tệ’.

Tình huống này thật hài hước. Người ta có thể suy đoán bạn đang buồn chán dù bạn chẳng hề cảm thấy như vậy! Vậy thì lý do là gì? Theo như cách lý giải của tâm lý học truyền thống, trạng thái toại nguyện thuộc về *tiềm thức*. Đứng trên quan điểm này để nhìn nhận vấn đề, có thể thấy những thứ thường khiến bạn phiền lòng lại ẩn giấu sâu bên dưới bề mặt ý thức. Dù người ta luôn liên hệ lối suy nghĩ như vậy với Freud thì bạn cũng không cần phải làm như thế chỉ để thừa nhận tầm quan trọng của trạng thái vô thức với sự toại nguyện của con người. Trên thực tế, ngày nay con người thường mặc nhiên thừa nhận lối suy nghĩ này, bởi ngày càng có nhiều bộ phim lẫn tiểu thuyết, trong đó nhân vật của

nó được nguy trang bằng thứ hạnh phúc giả tạo để che đậy nỗi đau khổ âm ỉ bên trong tâm hồn họ, chỉ chờ cơ hội bùng cháy. Trong bộ phim *Vẻ đẹp Mỹ*, nhân vật môi giới bất động sản Carolyn Burnham luôn xuất hiện trong dáng vẻ hoạt bát và đầy hứng khởi nhưng chẳng ai trong gia đình cô tưởng lầm đó là hạnh phúc; Bởi họ biết, đằng sau nụ cười ấy ẩn chứa nỗi phiền muộn day dứt không nguôi. Sớm muộn gì cô cũng sẽ bùng nổ, vấn đề chỉ là thời gian.

Với trường hợp của Robert, niềm vui thường trực có thể giúp anh che giấu mâu thuẫn trong sâu thẳm tâm hồn, và chỉ bằng cách lao vào công việc, anh mới không có thời gian để bận tâm tới



Hình 3. Annette Bening trong vai Carolyn Burnham, phim *Vẻ đẹp Mỹ* (*American Beauty*)

nó. Nhưng dù cố gắng nguy trang tốt tới đâu, tình trạng ấy cũng khó có khả năng cải thiện - anh vẫn là người bất hạnh.

Có thể nói, hạnh phúc không chỉ bao gồm những xúc cảm và tâm trạng từng trải, mà còn là khía cạnh *không ý thức* (*nonconscious*) của trạng thái cảm xúc. Vậy, chính xác thì nó liên quan tới cái gì? Có lẽ chúng ta cần thừa nhận đó là cảm xúc và tâm trạng vô thức. Tôi không chắc rằng liệu chúng ta có thực sự hiểu rõ về lĩnh vực tinh thần này không khi khẳng định khi vậy. Nhưng có lẽ chúng ta nên hiểu rằng, trong những trường hợp như thế, chúng ta nên *thiên về* những trạng thái cảm xúc và tâm trạng cụ thể, ví dụ như người có khuynh hướng hay lo lắng thường rất nhạy cảm và dễ nổi nóng; hoặc, thông thường mọi người đều ở trong trạng thái vui vẻ, nhưng đôi khi lại trở nên buồn phiền hoặc mất kiên nhẫn. Những khuynh hướng như thế đều được coi là biểu hiện của sự thiếu hụt cảm giác hạnh phúc.

Hãy tạm gọi khía cạnh này là *khuynh hướng tâm trạng* (*mood propensity*) của một người: khuynh hướng trải qua những trạng thái cảm xúc cụ thể hơn là những trạng thái chung chung. Khi tính khí của một cá nhân ngày càng trở nên bất ổn thì tâm trạng của người đó cũng sẽ biến đổi theo hoàn cảnh sống. Trường hợp Robert cho thấy khuynh hướng tâm trạng là một phần chủ

yếu của hạnh phúc. Thông thường, mọi người sẽ không quan tâm nhiều tới đặc điểm này, bởi khuynh hướng tâm trạng thường đan xen với những cảm giác trải nghiệm của bản thân. Nhưng đôi khi nó không diễn ra như vậy. Nếu một người đang phải chịu đựng nỗi đau mất đi người thân, anh ta sẽ tìm cách xoa dịu bản thân bằng cách lao vào công việc, xem phim hoặc đánh bài. Tuy nhiên, sẽ chẳng khó để nhận ra rằng, anh ta đang cố gắng gồng mình lên để chịu đựng. Sự bình tĩnh và cố gắng kiềm chế của anh ta giống như đang nằm trên lưỡi dao, bất cứ lúc nào cũng có thể bị cắt vụn. Hậu quả là, anh ta rất dễ sụp đổ trong lo âu và nước mắt.

Hạnh phúc như là sự toại nguyện cảm xúc

Khi ấy, hạnh phúc sẽ bao gồm hai phần: cảm xúc và tâm trạng cùng với những khuynh hướng của nó. Khi đặt cạnh nhau, chúng tạo thành trạng thái xúc cảm. Do đó:

Hạnh phúc là trạng thái cảm xúc của con người khi có được sự hài lòng trọn vẹn.

Hãy xem xét hạnh phúc một cách tổng thể ở khía cạnh đối lập với trạng thái lo âu và trầm uất, hay như các nhà tâm lý học thường gọi nó *sự*

toại nguyện cảm xúc (emotional well-being). Bởi thuật ngữ này ngày càng được sử dụng rộng rãi, từ nay, tôi sẽ thường xuyên nhắc tới nó.

Một điểm khá đặc biệt trong tình huống của Robert là, nếu phản ứng của các sinh viên nằm trong dự đoán đi nữa, rõ ràng vẫn không có ai ủng hộ cho một trong các lý thuyết phổ biến nhất về hạnh phúc - *chủ nghĩa khoái lạc (hedonism)*. Những người theo chủ nghĩa khoái lạc xem hạnh phúc như trạng thái cảm xúc tích cực qua trải nghiệm buồn tẻ. Cho tới nay, chủ nghĩa khoái lạc vẫn được biết tới nhiều hơn lý thuyết về trạng thái xúc cảm, có lẽ bởi người ta cho rằng chúng không có sự khác biệt nào đáng kể.

Quay trở lại trường hợp của Robert, ta thấy xuất hiện hai lý thuyết trái chiều: mọi người đều đồng ý rằng hầu hết những trải nghiệm của Robert đều rất thú vị và dễ chịu nhưng lại vẫn cho rằng anh không thoả mãn về mặt cảm xúc. Nếu trạng thái không ý thức này có thể tạo nên nền tảng cơ bản minh chứng cho ý kiến thứ hai thì khi ấy chủ nghĩa khoái lạc không còn được coi là nơi để người ta nương tựa. Về mặt định nghĩa, trạng thái không ý thức không phải là trải nghiệm. Do đó, chúng cũng không thể là những trải nghiệm hài lòng hay không hài lòng được.

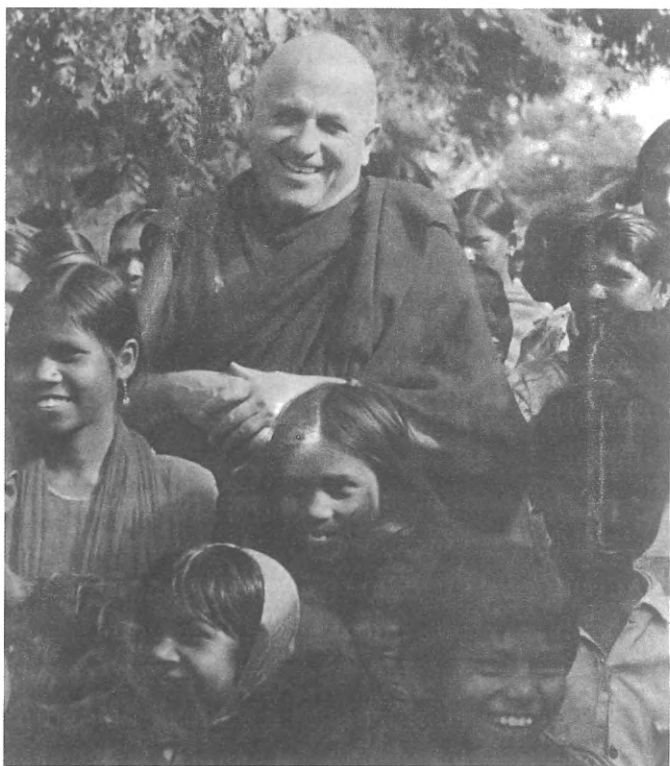
Trên thực tế, sự khác nhau giữa hai lý thuyết trên khá sâu sắc. Theo chủ nghĩa khoái lạc, hạnh

phúc chính là trôi theo dòng chảy của trải nghiệm để đạt được sự hài lòng đầy đủ. Hạnh phúc chính là hệ quả của trải nghiệm. Theo quan điểm về trạng thái cảm xúc, hạnh phúc là trạng thái tâm lý của một người ở tình huống cụ thể. Để có thể đánh giá hạnh phúc, cần tìm hiểu xu hướng cảm xúc và lối hành xử cơ bản của một người: xét về mặt cảm xúc thì phản ứng của người đó với các sự việc trong cuộc sống đã phù hợp chưa? Tóm lại, về mặt cảm xúc, để được hạnh phúc, về căn bản là chúng ta hài lòng với cuộc sống của mình.

Nhà tư tưởng Phật giáo Matthieu Ricard bày tỏ quan điểm của mình về hạnh phúc bằng những từ ngữ rất mộc mạc: ‘Nói về “hạnh phúc”, tôi cho rằng đó là cảm giác hưng phấn sâu sắc khởi phát từ tâm trí lành mạnh một cách đặc biệt. Đó không phải là cảm giác vui vẻ đơn thuần, cảm xúc thoáng qua, hay tâm trạng mà là trạng thái tối ưu của hiện hữu’. Hơn thế nữa, trạng thái ấy ‘có khả năng tạo nên chất lượng của từng khoảnh khắc trong cuộc đời’. Bức ảnh chụp Matthieu Ricard là một tấm gương điển hình về niềm vui sống như thế. Người ta cho rằng ông là người hạnh phúc khác thường, với tôi, ông chắc chắn là như thế.

Bạn có thể chấp nhận ý tưởng cơ bản về lý thuyết trạng thái cảm xúc mà không đồng ý với những đề xuất của tôi về 3 chiều kích của hạnh

phúc, hoặc phương diện không ý thức của hạnh phúc. Nếu suy nghĩ về các trạng thái cảm xúc một cách khác biệt, bạn có thể thích một phiên bản khác của quan điểm trạng thái cảm xúc. Một số độc giả có thể thích quan điểm khác hơn, chẳng hạn như lý thuyết hài lòng với cuộc sống. Tiếp theo, chúng ta sẽ bàn đến lý thuyết ấy.



Hình 4. Tu sĩ Matthieu Ricard



Sự hài lòng với cuộc sống

‘Vợ của anh thế nào?’

‘So sánh với điều gì?’

Henry Youngman

Hai người đàn ông hạnh phúc?

Vào buổi tối mùa hè năm 1958, Moreese ‘Pop’ Bickham giờ súng bắn vào hai viên cảnh sát. Cả hai bị chết. Đây là thời kỳ bang Louisiana còn biệt lập, và Bickham là người da đen, hành động đó không phải là điềm lành cho tương lai của ông. Ông bị tuyên án tử hình và bị giam vào một nhà tù khét tiếng, điều ngạc nhiên duy nhất là ông không bị hành hình ngay lập tức. Sự thật về vụ việc vẫn còn tranh luận, nhưng Bickham một mực khẳng định rằng ông đã hành động do



tự vệ, chỉ nổ súng sau khi bị bắn. Hai viên cảnh sát được cho rằng thuộc đảng 3K đã đi theo ông để giết ông do mâu thuẫn nhỏ nhặt bên ngoài quán rượu.

37 năm sau, Bickham 78 tuổi, được phóng thích do những phát hiện về một vụ kết án bất công, và cũng nhờ hành vi tốt của ông trong tù. Ông tiếp tục thể hiện sự ăn năn vì đã giết hai viên cảnh sát. Nhưng trong ngày phóng thích, Bickham được hỏi rằng ông cảm nhận như thế nào khi mất nửa đời người trong nhà tù bang Louisiana, bao gồm 14 năm ở khu biệt giam dành cho những kẻ bị tử hình. Ông đã trả lời rằng, ‘Tôi không hối tiếc một giây phút nào’. ‘Đó là trải nghiệm thú vị’. Chà, sao không có nhà nghiên cứu về hạnh phúc nào lúc đó? Bickham tới rất gần khuynh hướng tự hài lòng, đúng ra là rất hài lòng với cuộc sống của mình. Chỉ cần một chút tưởng tượng thôi cũng thấy, ông đã được hỏi liệu ông có hài lòng với cuộc sống của mình nói chung, ông đã trả lời với thái độ quả quyết. Như Bickham đã khẳng định ‘chắc chắn’ rằng ‘người tự do nhất trên thế giới này là người hài lòng với những gì mình có’. Như nhiều người khi đối diện với thử thách cam go, ông đã tạo ra điều tốt nhất từ tình huống khó khăn và không ngừng nhớ tới phúc lành của mình: ‘Trải qua tất cả những điều này và bước ra với sức khỏe và tâm trí như hiện

tại, tôi rất vui, hạnh phúc và cảm tạ Thượng đế vì điều đó.’ Không có gì là phi lý ở đây. Trên thực tế, dường như đây là điều dễ ao ước. Một trong những người đã cố gắng để giành tự do cho Bickham, gọi ông là ‘người đàn ông truyền cảm hứng nhất mà tôi từng gặp’.

Cứ cho rằng Bickham hài lòng với cuộc sống của ông, thậm chí phần lớn là khổ ải trong tù. Liệu chúng ta có thể nói rằng ông đã *hạnh phúc* trong suốt những năm tháng đó? Theo lý thuyết phổ biến về hạnh phúc, lý thuyết *hài lòng với cuộc sống*, câu trả lời là có. Tuy nhiên, có 2 điều cần lưu ý.

Đầu tiên, loại ‘hạnh phúc’ này không cho chúng ta biết rằng ở trong tù, Bickham có cuộc sống hài lòng về mặt cảm xúc hay không - liệu ông có ở trạng thái tinh thần tốt, thanh thản, vui vẻ với bản thân, đầy năng lượng hoặc ở trạng thái cảm xúc tích cực. Có lẽ ông đã như thế, nhưng điều đó khác với việc liệu ông có được hài lòng với mọi thứ hay không: hài lòng với cuộc sống là sự đánh giá cơ bản về cuộc đời của bạn, và bạn có thể cho rằng cuộc sống của bạn tốt đẹp cho dù bạn cảm nhận như thế nào.

Cho dù thế nào đi nữa, chúng ta cũng có thể nghi ngờ rằng cuộc sống trong tù của Bickham liệu có thực sự thoải mái và toại nguyện về mặt cảm xúc hay không: chúng ta đang bàn về một

nhà tù có tiếng là tàn bạo nhất trong thế giới văn minh. Khi được hỏi liệu mình có giống ‘Người Băng’ bị chôn vùi 5.000 dưới sông băng, Bickham trả lời, ‘Tôi không nằm dưới băng, nhưng tôi ở trong một cái bình, họ mở nắp và tôi chui ra’. Khi bị giam giữ, Bickham thường tìm khuây khoả trong Kinh Thánh; tiết mà ông thích nhất là Thánh thi 31:12, “Tôi bị quên đi như kẻ chết mà lòng không còn nhớ đến. Tôi giống như một cái bình bể nát”. Bây giờ, khi là người tự do, ông lại thích Thánh thi 30:5 hơn, “Sự khóc lóc đến tro ban đêm, nhưng buổi sáng bèn có sự vui mừng”.

Tôi không nghĩ rằng chúng ta buộc phải tin rằng Bickham sống vui vẻ trong tù. Có vẻ kỳ quặc khi cho rằng người tù ‘khóc lóc’ thấy *hạnh phúc*, cho dù có thể ông hài lòng với cuộc sống.

Điều thứ hai cần lưu ý là, thậm chí nếu hài lòng, Bickham có thể không nghĩ rằng cuộc sống của mình diễn ra *tốt đẹp*. Thực tế, có vẻ hợp lý hơn khi ông không nghĩ như thế: đơn giản là ông nghĩ được tự do thì tốt hơn nhiều so với ‘ở trong một cái bình’ và hầu như không nhận ra cuộc đời mình đã trôi qua bao lâu.

Khi mới vào tù, tôi chỉ có một cô con gái, giờ nó đã có 8 người con, và chúng có cả thảy 24 đứa con. Mọi thứ xảy ra khi tôi đang bị giam cầm. Điều đó khiến cho người ta nghĩ rằng ‘mọi việc trên thế

giới diễn ra như thế nào, tại sao mình lại phải rời xa nó?

Có thể ông suy nghĩ thông suốt rằng ‘cuộc sống của tôi trôi đi thật *khủng khiếp*, nhưng ít nhất tôi có sức khoẻ và sự thông thái. Những gì Thượng đế mang lại cho tôi nhiều hơn những gì mà tôi có quyền mong đợi, bởi thế, tôi hài lòng’.

Hài lòng không có nghĩa là bạn cho rằng cuộc sống diễn ra tốt đẹp đối với bạn, theo các chuẩn mực của chính bạn hoặc của người nào khác.

Như thế, nếu chúng ta nói rằng Bickham hạnh phúc trong tù bởi vì ông hài lòng với cuộc sống của mình, thì vẫn còn bỏ ngỏ hoàn toàn vấn đề rằng liệu ông có thoải mái, hay có cuộc sống cảm xúc phong phú, hoặc liệu ông có cho rằng cuộc sống diễn ra tốt đẹp theo các chuẩn mực của ông. Nếu cho rằng ông hạnh phúc, điều đó chỉ cho chúng ta thấy ông coi cuộc sống của mình diễn ra tương đối tốt đẹp, tuy nhiên cũng có thể rất tồi tệ.

Điều này xem như một lý thuyết kỳ lạ về hạnh phúc. Không có gì kỳ lạ khi bạn thắc mắc vì sao ai đó nên quan tâm nhiều tới việc trở nên hạnh phúc, nếu đó là toàn bộ giá trị của nó. Nếu như thế là hạnh phúc, vậy ai cần nó?

Có lẽ hơi khó đánh giá về trường hợp Pop Bickham, bởi dường như ông là người có tính

cách rất lạc quan. Nhận được rất ít ngoài cái kết có hậu diễn ra, có lẽ không dễ dàng gì để khắc hoạ những đêm dài tăm tối khổ đau.

Nếu quả là như thế, tôi đề nghị bạn xem xét trường hợp Ludwig Wittgenstein, nhà triết học nổi tiếng, chịu đau đớn thể xác và chết trẻ do bệnh tật, đã nói rằng ‘Nói với họ là tôi đã có một cuộc sống tuyệt vời’. Đôi khi, nhớ đến những nhà triết học quan trọng nhất của thế kỷ 20, có vẻ như không có gì bất hợp lý khi Wittgenstein đánh giá như thế về cuộc sống của mình, nó thật sự rất thú vị và đầy thành tựu. Nhưng *hạnh phúc*? Hãy xem bức ảnh của ông. Người đàn ông này nhìn như người sinh ra đã thấy ma. Kiểu ‘cuộc sống tuyệt vời’ không nên ao ước ở người đàn ông giới giang này, và tôi vô cùng hy vọng rằng không đứa con nào của tôi trải nghiệm kiểu tuyệt vời đặc biệt của Wittgenstein. Về mặt ông toát lên nỗi đau khổ, chi tiết người anh trai của ông, Paul, một nghệ sĩ piano, từng quả quyết rằng ‘Anh không thể chơi nhạc khi em ở trong nhà, bởi anh cảm thấy thái độ hoài nghi của em từ sau cánh cửa lan về phía anh!’. Nếu bạn vẫn chưa tin, tôi khuyên bạn viếng thăm ngôi nhà ông đã thiết kế cho chị gái mình ở Vienna, kiến trúc là đam mê khác của ông. Một chỗ ở vô hồn đầy u ám, và thậm chí Wittgenstein cũng không thích nó mặc dù đã dồn công sức cho nó trong vòng 2 năm. Chị



Hình 5. Ludwig Wittgenstein

gái ông cũng không thích nó, nhưng đáng ngạc nhiên là bà không nằm trong số ba người chị em ruột của ông tự sát - gần như nhà triết học này trở thành người thứ 4. Và rõ ràng Wittgenstein đã hài lòng với cuộc sống của mình.

Như nhiều nhà nghiên cứu định nghĩa về hạnh phúc, hai người đàn ông này hạnh phúc. Cũng có tới 6-7% số người được hỏi trong một nghiên cứu khẳng định rằng họ 'hoàn toàn hài lòng' với cuộc sống của mình, tuy nhiên họ cũng

tin rằng mình ‘thường không hạnh phúc hoặc buồn phiền’. Liệu đây có phải là hạnh phúc như chúng ta biết?

Lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống

Trong khi lý thuyết về trạng thái cảm xúc và lý thuyết về khoái lạc xem hạnh phúc là vấn đề của *cảm giác*, thì lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống thường cho rằng đó chủ yếu là vấn đề của *sự đánh giá*. Có nhiều cách để diễn giải khái niệm hài lòng với cuộc sống, nhưng ở đây tôi sẽ tập trung vào lối giải thích chung nhất và thuyết phục nhất. Hài lòng với cuộc sống nghĩa là cho rằng nó diễn ra tương đối tốt đẹp dựa trên chuẩn mực của bạn: đặt mọi thứ lại với nhau, bạn cho là cuộc sống có đủ những thứ bạn quan tâm. Cho nên, sự hài lòng với cuộc sống là sự đánh giá chung nhất về cuộc sống của bạn. Có gì đó rất lôi cuốn trong quan điểm này về hạnh phúc: nó cho bạn làm chủ cuộc đời mình, và gắn chặt hạnh phúc của bạn với cách bạn nhìn nhận về những vấn đề quan trọng đối với mình.

Mọi người thường xem sự hài lòng với cuộc sống là mong muốn ‘hưởng lạc’ (*hedonic*), gộp thước đo về sự hài lòng với cuộc sống và thước đo cảm xúc. Đó là một sai lầm. Toàn bộ lý do chú trọng vào sự hài lòng với cuộc sống thay vì cảm

nhận rằng nó *không* chỉ là câu hỏi về khoái cảm. Hầu hết mọi người quan tâm tới nhiều thứ ngoài khoái cảm của họ, và sự hài lòng với cuộc sống dường như phản ánh thực tế đó. Một nghệ sỹ hoặc nhà khoa học đạt thành tựu cao có thể hài lòng với cuộc sống của mình thậm chí cuộc sống đó không toàn toàn dễ chịu: họ có được thứ họ quan tâm. Hài lòng với cuộc sống có vẻ vô cùng quan trọng bởi vì nó lưu dấu các giá trị của con người. Ít ra, nó có vẻ như nó nên như thế.

Hài lòng với cuộc sống quan trọng như thế nào?

Ít nhất, nó phải theo cách mà bạn mong đợi. Mọi người có thể khá hài lòng mặc dù có cảm giác tồi tệ, và *mặc dù nghĩ rằng cuộc sống diễn ra thật tồi tệ với mình*. Như chúng ta thấy trong trường hợp của Bickham, thật ngạc nhiên khi việc hài lòng với cuộc sống cho chúng ta biết rất ít về cuộc sống ấy diễn ra tốt đến mức nào trong mối tương quan với những gì được quan tâm.

Vì sao sự hài lòng với cuộc sống lại liên quan một cách lỏng lẻo tới cảm nhận của chúng ta về cuộc sống đang diễn ra thế nào? Có hai nguyên nhân cơ bản. Đầu tiên, sự hài lòng với cuộc sống bao gồm việc đưa ra *đánh giá chung* về cuộc sống của bạn. Nhưng cuộc sống là sự kết hợp phức tạp giữa tốt và xấu. Bạn có thể vui mừng vì có công

việc thú vị, kỹ năng ấn tượng, gia đình đáng yêu, tài sản phong phú, nhưng không vì mặt trái của vấn đề, những đứa con ngỗ nghịch, lời nói dối mà bạn đã nói ra, hoặc bố mẹ bạn qua đời. Và tương tự, những thứ như thế hầu như vô tận.

Cuộc sống không phải là thói quen tập thể dục. Nếu bạn cố gói cuộc đời mình vào những con số đơn lẻ, kết quả sẽ xuất hiện khá bất ngờ. (Thậm chí điểm số thể dục cũng có xu hướng bao gồm cả tính bất ngờ). Tùy thuộc cách nhìn nhận vấn đề thế nào, bạn có thể dễ dàng gán cho cuộc đời mình là 4 hoặc 7. Trong trường hợp bạn tình cờ xướng lên số 7, điều đó không có nghĩa cuộc sống của bạn diễn ra tốt đẹp hơn nếu bạn nhận được số 4. Đó chỉ là trò tung đồng xu.

Thứ hai, hài lòng với cuộc sống chứa đựng kiểu đánh giá chung đặc biệt về cuộc sống: đánh giá về việc liệu cuộc sống diễn ra có tốt đẹp hay không, có thể không quá tốt đẹp, nhưng cũng đủ tốt đẹp đối với bạn. Cuộc sống của bạn có hài lòng không? Nếu bạn suy nghĩ kỹ, thì đây là kiểu câu hỏi kỳ quặc. Hài lòng so sánh với cái gì? 'So với mục đích hoặc nguyện vọng của bạn', ai đó có thể trả lời như thế. Nhưng, bạn phải thành công *đến đâu* trong mục đích để đạt tới điểm 'hài lòng'? Sẽ cần tới 12% những gì bạn muốn, hoặc cần tới 74%? 100%? Đây có phải là câu hỏi quan trọng không?

Chúng ta thường có một số ý tưởng cho những câu hỏi kiểu này về sản phẩm tiêu dùng. Chẳng hạn, nếu bạn gọi miếng thịt nướng chín, nhưng được phục vụ thịt tái, như thế bạn có mong muốn khá rõ ràng, và giải pháp hiển nhiên là sản phẩm không làm bạn hài lòng, và bạn trả lại nó. Nếu cuộc sống gặp phải những lúc khó chịu, bạn sẽ quyết định thế nào? Cuộc sống không phải là một sản phẩm tiêu dùng. Bạn không thể gửi trả lại để nâng cấp, hay mua ở nơi khác trong lần tới. Dù sao thì giá vào cửa là miễn phí: bạn được sinh ra và bạn ở đây. Bởi thế, thật khó biết nơi đặt thanh chắn đánh dấu cuộc sống ‘đủ tốt’. Bạn có thể chọn hài lòng với số 2, hoặc phải số 8 thì mới hài lòng. Thực tế rằng bạn hài lòng với cuộc sống của mình có thể đơn giản là bạn đã hạ thanh chắn xuống thấp, có lẽ chỉ tai ương lớn mới khiến bạn bất mãn. Điều đó chắc hẳn đúng.

Và để đưa ra quyết định ngẫu hứng về việc làm cách nào để thêm vào cuộc đời mọi cái tốt và xấu, bạn phải đưa ra một quyết định ngẫu hứng khác về nơi đặt thanh chắn đánh dấu ‘đủ tốt’. Một đồng xu tung lên vị trí cao nhất của trò chơi. Có vẻ nó không theo cách đó, bởi vì chúng ta thường đặt ra chuẩn mực trong việc đưa ra những đánh giá. Ví dụ, trừ khi mọi thứ thực sự tốt hoặc thực sự xấu, còn lại bạn có thể nói đơn giản là ‘tốt’ hoặc ‘hài lòng’. Đó có thể là vì

sao những câu trả lời cho câu hỏi hài lòng với cuộc sống thường tập trung ở tỷ lệ 75% của bất cứ mức nào bạn chọn: không muốn phàn nàn, nhưng không hoàn hảo. ‘Tốt’.

Bởi thiếu mọi lý do thuyết phục để đạt tới đánh giá cụ thể về sự hài lòng với cuộc sống, chúng ta thoải mái đưa ra đánh giá một phần dựa vào những thứ không liên quan với việc cuộc sống của chúng ta diễn ra như thế nào. Bạn có thể quyết định chú tâm nhiều đến những điều tích cực bởi bạn quan tâm tới các đức tính tốt như lòng biết ơn hay kiên cường. Có lẽ bạn cảm giác giống như kẻ vô ơn nếu không hài lòng với cuộc sống của mình. Hoặc có thể bạn chú tâm vào những điều tích cực khi mọi thứ tồi tệ để tự khích lệ bản thân. Nhưng nếu bạn nhận thấy mình hài lòng với cuộc sống chỉ vì không muốn trở thành kẻ phàn nàn, điều đó không cho chúng ta biết nhiều lắm về việc bạn tự nhìn nhận mình tốt mức nào.

Bởi vậy, thực tế những người trong hoàn cảnh khó khăn cho rằng họ hài lòng với cuộc sống của họ không cho chúng ta biết rằng cuộc sống của họ thật sự tốt đẹp. Những người sống trong khu ổ chuột ở Cancutta hay nói họ hài lòng với cuộc sống của họ, nhưng vẫn hoàn toàn bỏ ngỏ rằng liệu họ có nghĩ cuộc sống của họ đang diễn ra tốt đẹp. Như tiêu đề của bài báo về nghiên cứu này

cho thấy, có lẽ họ chỉ đang tạo ra điều tốt nhất (của những gì họ thấy) từ hoàn cảnh xấu. Tương tự, các nghiên cứu về người Đức và người Anh cũng phát hiện ra rằng hầu hết mọi người khẳng định hài lòng với cuộc sống *trong cả trải nghiệm cái chết của bạn đời, hoặc khi bị thất nghiệp*. Vẫn còn chưa rõ liệu họ có thực sự nghĩ cuộc sống của họ đang diễn ra tốt đẹp trong những thử thách ấy. Khi được đề nghị giải thích vì sao lại hài lòng với cuộc sống, những người Hy Lạp tham dự nghiên cứu không trả lời ‘vì cuộc sống của tôi rất tuyệt vời’. Thay vào đó, họ nói những điều như:

Là người tự thích ứng với hoàn cảnh, tôi chấp nhận số phận của tôi.

Một ngày tốt thì ngày khác là xấu với bất cứ ai chấp nhận cuộc sống đơn giản nhất.

Thượng đế muốn điều này. Bất cứ ai hài lòng đều cảm tạ Thượng đế và bất cứ ai mệt mỏi cũng cảm tạ Thượng đế. Chúng ta không thể làm bất cứ điều gì.

Đó chỉ là những cách nói, ‘cuộc sống giống như một cú đá, nhưng chúng ta có thể làm gì?’ Đây có lẽ không phải là kiểu hạnh phúc bạn dự tính dành cho con mình.

Tệ hơn, sự hài lòng có thể đối phó ngược lại với những thay đổi quan trọng trong cuộc sống

của chúng ta. Các bệnh nhân lọc máu trong một nghiên cứu khẳng định sự hài lòng với cuộc sống không thấp hơn những người khoẻ mạnh, và họ cũng nói rõ rằng họ sẽ từ bỏ *nửa phần đời còn lại* để có được chức năng thận bình thường. Nói cách khác, các báo cáo về sự hài lòng với cuộc sống của họ đã quên đánh dấu sự không thoả mãn lớn, có lẽ bởi vì họ đương đầu với bệnh tật khi tự so sánh mình với những bệnh nhân khác. Hầu hết những người không có hy vọng cải thiện tình trạng của mình, đơn giản là họ hạ thấp thanh chắn đánh dấu cuộc sống ‘đủ tốt’. Tệ hơn theo quan điểm của họ, nhưng hài lòng hơn.

Bạn có thể nghĩ rằng quan trọng là mọi người hạnh phúc. Nhưng nếu cho rằng như thế nghĩa là hài lòng với cuộc sống, thì thế giới của những người tù suy nghĩ lạc quan là đáng ngưỡng mộ - những người héo hon trong những gì họ chiêm nghiệm như cuộc sống thiếu thốn, bất tiện và tàn tạ - hẳn đã làm công việc của nó một cách thú vị. Đây không phải là ý nghĩa truyền cảm hứng của hạnh phúc.

Thật khó để khiến ai đó suy nghĩ rằng ý tưởng về sự hài lòng với cuộc sống không quá quan trọng. Khi khắc hoạ chân dung một người hài lòng, chúng ta thường hình dung các khuôn mẫu như một hình tượng phản ánh cuộc đời thành công. Và dường như hầu hết mọi người

cho rằng mình không hài lòng chỉ khi mọi thứ thực sự u ám, đó là tưởng tượng của chúng ta về người không hài lòng: sức khỏe ốm yếu, khát vọng tàn lụi, các mối quan hệ đổ vỡ.

Nhưng điều quan trọng trong những trường hợp này không hẳn là *đánh giá* về sự hài lòng hay không hài lòng: đó là thành công hoặc thất bại trong *cuộc sống* của họ. Cuộc sống sẽ vẫn là thảm họa nếu chúng ta hạ thanh chắn xuống và quyết định rằng, dù sao nó vẫn tốt hơn: nghèo khổ, nhưng hài lòng. Dường như có thể đưa ra khác biệt nhỏ nhất về sự hài lòng, nhưng không thể tạo ra khác biệt lớn liệu rằng họ có *hạnh phúc*?

Một vấn đề nữa là khi mọi người nói về hạnh phúc, đôi lúc họ nghĩ tới sự hài lòng với cuộc sống trong tâm trí. Bởi vậy, cũng không quá sai lầm khi coi sự hài lòng như ‘hạnh phúc’.

Sự hài lòng với cuộc sống có ý nghĩa như thế nào?

Không có bằng chứng cho thấy các nghiên cứu về sự hài lòng với cuộc sống không thể cung cấp thông tin hữu ích. Thậm chí nếu không quá coi trọng việc liệu mọi người có hài lòng với cuộc sống của họ hay không, thông tin về một nhóm hài lòng *hơn* nhóm khác có thể cho chúng ta biết các cấp độ *tương đối* của sự toại nguyện. Theo những ngoại lệ được ghi chép đầy đủ, thông

thường, người có sự hài lòng cao với cuộc sống nhận thức tốt hơn về các giá trị trong cuộc sống. Họ khẳng định hài lòng hơn với những thứ cụ thể trong cuộc sống của mình, và cũng thường có xu hướng thể hiện tốt hơn ở các thước đo khác. Điều này có thể đúng ngay cả khi *mọi người* hạ thanh chắn xuống thấp để cảm thấy hài lòng với bất cứ điều gì trong cuộc sống. Tuy vậy, vấn đề chúng ta thảo luận vẫn đặt ra những quan ngại đáng kể về các thước đo sự hài lòng với cuộc sống. Bởi có vẻ việc nắm bắt được thông tin mọi người nhìn nhận cuộc sống của mình diễn ra như thế nào là rất quan trọng, các nhà nghiên cứu sẽ muốn phát triển những cách tốt hơn để thu thập thông tin.

Có một điều thú vị về ý tưởng rằng phần đông mọi người hài lòng một cách vừa phải với cuộc sống của mình. Như chúng ta sẽ thấy trong chương cuối, nó giả định rằng hầu hết thực sự có cuộc sống tốt. Không phải ở khía cạnh giàu có hay sung túc, mà ở nghĩa rộng hơn về việc có cuộc sống đáng lựa chọn - cuộc sống mà họ có thể chứng thực một cách chính đáng. Cuộc sống mà họ có thể xem là 'tốt' một cách hợp lý và không tiếc lời ca ngợi.

Bickham và Wittgenstein có lẽ đã không sai lầm khi đưa ra khẳng định về cuộc sống của họ. Trái lại, dường như thực sự họ *đã* có cuộc sống

tốt đẹp: cuộc sống xứng đáng, bất kể tốt xấu thế nào. Sai lầm thuộc về chúng ta khi cho rằng sự hài lòng với cuộc sống cho chúng ta biết liệu mọi người có làm tốt hoặc có thịnh vượng hay không. Nhưng hình như không phải thế.

Hạnh phúc là gì?

Tóm tắt thông điệp của hai chương vừa qua: lý thuyết về trạng thái cảm xúc của hạnh phúc có ý nghĩa trực quan và giải thích tầm quan trọng của việc chúng ta theo đuổi để được hạnh phúc. Phần còn lại của cuốn sách sẽ giải quyết quan điểm này. Lý thuyết về khoái lạc cũng chứng minh tầm quan trọng của hạnh phúc, nhưng có vẻ như không khớp với ý nghĩa ban đầu của hạnh phúc. Lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống đưa ra một số giải thích đáng tin cậy, nhưng dường như chưa thể đưa ra ý nghĩa của các giá trị mà chúng ta đặt vào hạnh phúc. ‘Tôi chỉ muốn các con mình được hạnh phúc’ có thể hơi quá. Nhưng có vẻ hấp dẫn hơn, ‘tôi chỉ muốn các con mình được hài lòng’. Nếu bạn muốn chúng được hài lòng, hãy yêu cầu chúng ghi nhớ những sự may mắn của chúng.





Đo lường hạnh phúc

Hạnh phúc ở những người thông minh là điều hiếm hoi nhất mà tôi biết

Ernest Hemingway

Thách thức

Liệu hạnh phúc có thể được đo lường? Câu trả lời ngắn gọn là có...phần nào như thế. Để nhận ra các thách thức, hãy hình dung hai cộng đồng, Eudonia và Maldonia. Dưới đây là một khía cạnh trong cuộc sống ở những nơi này:

- Vào một ngày điển hình ở Eudonia, nhiều khả năng, một người dân điển hình luôn thoải mái, không lo lắng, khó nổi giận, vui vẻ, dễ cười, mãn nguyện với một tâm trạng cởi mở, hiếu kỳ và

chăm chú, hoàn toàn thư thái với cung cách tự tin và thư giãn.

- Ở Maldonia, một người trung bình có xu hướng bị căng thẳng, bồn chồn, bồn chồn, cấu kỉnh, lo lắng, mệt mỏi, buồn bã, quần trí và chỉ quan tâm tới mình, bức bối, vụng về và bất an, tinh thần ỉu xìu, dằn vặt và dồn nén.

Tôi đoán nhiều độc giả sẽ đồng tình rằng nhìn chung người Eudonia hạnh phúc, còn người người Maldonia không hạnh phúc. Không chỉ có thế, nhưng đó là thực tế rất quan trọng về họ. Khi quyết định sống thế nào, hoà nhập vào lối sống hạnh phúc hơn của Eudonia chắc chắn là điểm chính trong lợi thế của họ. Trên thực tế, cần một chút nỗ lực để hình dung làm thế nào mà Maldonia có thể là nơi sống tốt hơn.

Các thước đo tốt về hạnh phúc cần cho chúng ta biết rằng người Eudonia hạnh phúc hơn người Maldonia. Chúng cũng cần chuyển tải quy mô của sự khác biệt: Eudonia được xếp hạng cao hơn Maldonia trên thước đo hạnh phúc. Liệu sự đo lường hạnh phúc của chúng ta có được như thế?

Bạn nghĩ rằng một điều vừa phức tạp và khó nắm bắt như hạnh phúc lại có thể đo lường? Và bạn có điểm nhấn: không thể bàn đến các thước đo chính xác về hạnh phúc. Chúng ta sẽ không

bao giờ có con số chính xác về việc người hạnh phúc thì như thế nào.

Tuy vậy, với hầu hết các mục đích, khoa học về hạnh phúc có thể sử dụng các thang đo thô để cho chúng ta biết trung bình nhóm nào có xu hướng hạnh phúc hơn. Và thứ gì thường làm cho họ hạnh phúc hoặc kém hạnh phúc. Với kiểu câu hỏi này, chúng ta không cần các thang đo chính xác, và nhiều lỗi thường giảm đi khi so sánh giữa những nhóm lớn. Lý do là vì bạn sẽ gặp lỗi tương tự ở mỗi nhóm, bởi vậy những sự khác biệt giữa các nhóm có lẽ không phải là do lỗi. Chẳng hạn, mọi người có thể nói về mức độ giảm hạnh phúc của mình trong những ngày mưa, bởi thời tiết làm cho họ suy nghĩ tiêu cực hơn. Nhưng thực tế, những người có công việc khẳng định rằng họ hạnh phúc hơn những người thất nghiệp có lẽ không phải là do tác động của thời tiết. Có lẽ là khá trùng hợp nếu những người thất nghiệp được phỏng vấn trong những ngày mưa, trong khi những người có công việc chỉ trả lời câu hỏi trong những ngày nắng. Nhiều khả năng là những người thất nghiệp làm cho chỉ số đo lường hạnh phúc kém hơn bởi *chính họ* kém hạnh phúc hơn.

Hãy nghĩ theo cách này: hầu hết mọi người đồng ý rằng câu hỏi về trầm cảm và lo lắng sẽ hữu ích cho việc tìm hiểu người trầm cảm lo

lắng như thế nào. Những người ghi điểm rất kém trong khảo sát trầm cảm có lẽ không ở tâm trạng tốt. Nhưng cần lưu ý rằng đó chỉ là câu hỏi về hạnh phúc. Sự khác biệt là họ tập trung vào các kiểu không hạnh phúc nào đó. Đo lường hạnh phúc không khó hiểu hay băn khoăn hơn đo lường trầm cảm và lo lắng. Và cũng không nên tranh cãi.

Các thước đo hữu ích về hạnh phúc dễ dàng có được hơn là bạn nghĩ. Trên thực tế, hầu hết mọi thước đo được sử dụng hiện nay thường hướng đến những gì bạn mong đợi: vui vẻ, sức khỏe, tuổi thọ, căng thẳng, tin tức về người thân và những thú tương tự.

Điều mong chờ trong đo lường hạnh phúc

Việc đo lường vẫn bỏ sót khá nhiều mong muốn. Có lẽ kém hữu ích nhất là các khảo sát chỉ đơn giản hỏi người ta ‘hạnh phúc’ như thế nào. Do diễn giải từ ‘hạnh phúc’ khác nhau, họ sẽ trả lời các câu hỏi theo các cách khác nhau. Một số người có thể nghĩ rằng các nhà nghiên cứu muốn biết liệu họ có hài lòng với mọi thứ, những người khác lại xem câu hỏi là về sự toại nguyện cảm xúc của mình. (Hãy xem Wittgenstein có thể trả lời các câu hỏi này một cách khác biệt như thế nào). Các nhà nghiên cứu cần phải quyết định

hạnh phúc mà họ quan tâm có nghĩa gì, và sử dụng thước đo rõ ràng để thể hiện nó.

Thước đo khác về sự hài lòng với cuộc sống, ít nhất cũng có ý nghĩa khá rõ ràng. Nhưng chúng ta thấy điều đó tương đối khác với hạnh phúc ở khía cạnh cảm xúc mà chúng ta đang bàn.

Nếu chúng ta tự giới hạn mình ở câu hỏi đơn lẻ, có thể phải dùng tới mẫu câu hỏi yêu cầu mọi người đánh dấu trạng thái cảm xúc của họ ở các mức từ ‘chán nản và căng thẳng’ tới ‘vui vẻ và thư giãn’. Vẫn không dễ dàng gói gọn toàn bộ đời sống cảm xúc vào một đáp số đơn lẻ. Các đo lường tốt hơn có thể đưa ra những yêu cầu chi tiết về tình trạng cảm xúc, hỏi mỗi người về 3 chiều kích của hạnh phúc. Chẳng hạn: Bây giờ bạn có cảm thấy tức giận không? Có thấy căng thẳng hay lo lắng? Bạn có cảm thấy ‘trì trệ’, thiếu năng lượng? Hoặc: Ngày hôm qua bạn có cười hay mỉm cười nhiều không? Bạn có tham gia một hoạt động nào thú vị không? Những ngày này, liệu bạn có thể tận hưởng được mọi thứ? Gần đây bạn dễ nổi giận không? Và những câu hỏi tương tự. Thông qua các câu hỏi như thế, chúng ta có thể có được ý nghĩa đại thể về mô tả sơ lược cảm xúc của một người và đưa ra những so sánh rõ ràng.

Các thước đo tương lai có khả năng sẽ tiến xa hơn kiểu tự đánh giá, bên cạnh những thứ khác, nó cũng sẽ tìm hiểu về các hormon gây

căng thẳng, tưởng tượng về hoạt động của não bộ, phân tích biểu cảm khuôn mặt và giọng nói. Nhưng hiện nay, hầu hết bằng chứng của chúng ta về hạnh phúc dựa vào các bản tự đánh giá.

Khi đọc các nghiên cứu khoa học về hạnh phúc, cần sáng suốt ghi nhớ ba dữ liệu:

1. *Nghiên cứu này đo lường cái gì?* Một cách lý tưởng, bản tự đánh giá đo lường hạnh phúc nên có câu hỏi nhiều lựa chọn, đánh giá mọi khía cạnh chính của sự toại nguyện cảm xúc - ví dụ: sự hoà hợp, ràng buộc và xác nhận.
2. *Các nhóm được so sánh có thường trả lời các câu hỏi hạnh phúc một cách khác nhau?* Chẳng hạn, người Ý có thể có nền văn hoá ‘đừng ép tôi bất đầu’ khiến cho cách nhìn nhận mọi thứ kém tích cực hơn so với người Mỹ, những người mặc định là ‘không thể phàn nàn’. Bởi vậy, người Ý có thể cho rằng mức độ hạnh phúc của mình thấp hơn người Mỹ mặc dù họ hạnh phúc ngang nhau.
3. *Nếu nghiên cứu khẳng định nhóm người nào đó ‘hạnh phúc’, vậy bằng chứng là cái gì?* Hầu hết các nghiên cứu kiểu này nói về sự hài lòng với cuộc sống, không phải hạnh phúc ở khía cạnh cảm xúc. Và nếu họ bàn tới sự toại nguyện cảm xúc, có vấn đề ở đây: chúng ta không biết một người hạnh phúc cảm nhận *thế* nào để được xem là ‘hạnh phúc’ hay ‘không hạnh phúc’. Hãy xem tại sao.

Hạnh phúc là hạnh phúc như thế nào?

Giả sử chúng ta phát hiện rằng trải nghiệm của mọi người có nhiều cảm giác tích cực hơn tiêu cực. Liệu chúng ta có thể kết luận rằng họ hạnh phúc? Câu trả lời chuẩn mực là ‘có’. Đây là giả định không chắc chắn. Hãy nhớ trường hợp Robert đã thảo luận trước đây: rõ ràng anh ta có nhiều cảm giác tích cực hơn tiêu cực, nhưng hiển nhiên anh ta cũng không hạnh phúc. Có thể nói ngay rằng, cuộc sống mà cảm thấy tồi tệ nhiều như cảm thấy tốt đẹp thì không hẳn là cuộc sống tốt. Nhiều triết gia đưa ra ngưỡng tương tự đối với cuộc sống đáng sống vừa đủ: cuộc sống mà niềm vui có nhiều giá trị hơn nỗi đau. Bạn có thể nghĩ rằng có khoảng cách đáng kể giữa cuộc sống hạnh phúc và cuộc sống chỉ đáng sống vừa đủ.

Triết gia người Anh John Stuart Mill (1806-1873) viết rằng, hạnh phúc bao gồm ‘sự tồn tại được tạo ra từ những nỗi đau thoáng qua, nhỏ bé [và] nhiều niềm vui phong phú’. Cuộc sống có vẻ là như thế, cho dù chúng ta muốn chú tâm vào các trạng thái cảm xúc hơn là sự hài lòng. Liệu có thể làm cho nó rõ ràng hơn một chút? Một số nghiên cứu chỉ ra ngưỡng khoảng 3 cảm xúc tích cực so với mỗi cảm giác tiêu cực. Trên mức này, mọi người có thể có xu hướng làm tốt hơn theo nhiều cách khác nhau. Ngược lại, mọi

thứ thường xấu đi khi tỉ lệ cảm xúc tích cực so với tiêu cực xuống dưới mức 3:1. Tôi ngờ rằng sự thật sẽ cho thấy nó phức tạp hơn thế. Nhưng điều này có vẻ hợp lý hơn: *Hạnh phúc đòi hỏi sự áp đảo vượt trội của trạng thái cảm xúc tích cực so với trạng thái cảm xúc tiêu cực*. Trường hợp các nhà nghiên cứu đưa ra giới hạn/ngưỡng sai của hạnh phúc, số người hạnh phúc thường bị phóng đại.

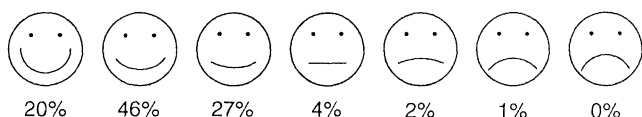
Đây không phải quan điểm học thuật: Nếu ai đó hạnh phúc, mọi người thường cho rằng có lẽ người ấy sống tốt. Nếu ai đó không hạnh phúc, là bởi người ấy sống không tốt. Bởi thế khi các nghiên cứu khẳng định hầu hết dân cư hạnh phúc, kết luận tự nhiên là hầu hết mọi người sống tốt. Sao không đào sâu thêm vào những vấn đề cấp thiết hơn?

Chẳng hạn, giả sử, hạnh phúc đòi hỏi tỉ lệ tích cực so với tiêu cực là 3:1. Trong trường hợp đó, một số bằng chứng cho thấy hầu hết người hạnh phúc có thể ủng hộ kết luận *ngược lại*. Ví dụ, một nghiên cứu về người Đức phát hiện ra rằng cảm xúc tiêu cực chiếm khoảng 34% thời gian. Kết quả này được tin là chứng minh cho ý kiến khẳng định hầu hết mọi người hạnh phúc. Nhưng cũng có thể là bằng chứng thực tế cho thấy hầu hết mọi người *không* hạnh phúc. Quả là kết luận khác biệt!

Liệu mọi người có hạnh phúc như họ nói?

Tuy nhiên, các nghiên cứu thường không kết luận hầu hết mọi người hạnh phúc. Đúng hơn, chúng thường tuyên bố rằng *đa số* *trội* là hạnh phúc. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu năm 1976 thường được trích dẫn về người Mỹ, có tới 93% dân cư khẳng định mình hạnh phúc, trong khi chỉ có 3% *không hạnh phúc*, và 0% chọn biểu tượng tiêu cực nhất trong 7 lựa chọn (Hình 6). Cuộc thăm dò ý kiến năm 2007 của Viện Gallup cho thấy 92% người Mỹ tuyên bố họ hạnh phúc, trong khi chỉ có 6% ‘không hạnh phúc cho lắm’ (gần nhất với lựa chọn tiêu cực). Đáng chú ý, 98% người được hỏi với mức thu nhập hộ gia đình hơn 75.000\$ trả lời là hạnh phúc, trong khi chỉ có 2% đánh dấu ‘không hạnh phúc cho lắm’. Một trong những cuộc khảo sát lớn nhất thế giới về hạnh phúc - Khảo sát Giá trị Toàn cầu - cho biết có tới 95% người Mỹ nói rằng họ hạnh phúc trong năm 1995.

Có cụm từ thường được dùng là ‘mọi người’. Kiểu ‘như mọi người đều biết, chúng ta đã đưa người lên mặt trăng’. Nói đúng ra, 6% người Mỹ không tin vào điều đó. Nhưng bạn có thể lấy 6% này để nói về bất cứ điều gì. Và cũng chỉ là chuyện nhỏ khi một phần dân số nói rằng họ không hạnh phúc.



Hình 6. Tỷ lệ biểu tượng mặt cười từ nghiên cứu năm 1976

Thậm chí ở một xã hội có thể hình dung là tốt nhất, chúng ta cũng nên nghĩ rằng một số người không hạnh phúc ở những thời điểm nhất định - cái chết của người thân, bệnh nan y, sự ngu ngốc,... - con số 94% cho ta thấy chúng ta ở gần giới hạn lý thuyết.

Thực sự phân đông mọi người có cảm nhận hạnh phúc. Họ có thể hạnh phúc hơn chúng ta nghĩ. Không mấy nghi ngờ là người trí thức thường có xu hướng nói quá lên về nỗi đau khổ trên thế gian, như Hemingway viết ở lời trích dẫn đầu chương.

Nhưng những con số này vô cùng phi lý. Tôi không nói rằng các kết quả nghiên cứu là vô nghĩa; những con số thường chỉ báo có nhiều người hạnh phúc. Chẳng qua là họ khoa trương: không khía cạnh quan trọng nào của 'hạnh phúc' có thể cho thấy có nhiều người hạnh phúc, ngay cả hiện tại cũng như tại bất cứ thời điểm nào gần đây. Hãy xem xét các bằng chứng.

Trầm cảm và lo lắng: Trong các nghiên cứu ở Mỹ, tỷ lệ phần trăm người tự nhận 'không hạnh

phúc' - bao gồm cả những người thực sự không hạnh phúc và những người chỉ tạm OK - xấp xỉ tỷ lệ trầm cảm. Thực tế, có 12% dân số vừa trầm cảm vừa rối loạn lo âu tại bất cứ thời điểm nào. Trong năm 2006, 11% người lớn dưới 44 tuổi sử dụng thuốc chống suy nhược. Vào một ngày bất kỳ, khoảng 16-20% người Mỹ nhận thấy mình buồn phiền 'gần như cả ngày hôm qua'.

Một lý do có thể là sự cô đơn. Một nghiên cứu cho biết, người Mỹ chỉ có trung bình hai bạn tâm giao - những người thân thiết mà họ có thể trao đổi những vấn đề quan trọng. Quá nửa không có bạn để họ có thể tâm sự, và 1/4 người Mỹ không có người bạn tâm giao nào. Một chuyên gia hàng đầu về nỗi cô đơn, nhà khoa học thần kinh John Cacioppo tính toán rằng, 'ở bất cứ thời gian nào, xấp xỉ 20% dân số - tương đương 60 triệu người ở Mỹ - cảm thấy thoải mái khi đơn độc, đó là nguồn cơn chính của cảm giác không hạnh phúc trong cuộc sống của họ'.

Căng thẳng thì sao? Trong năm 2007, 1/3 người Mỹ được báo cáo ghi nhận mức độ căng thẳng của họ từ 8 đến 10 trong thang điểm 10. 3/4 dân số mắc triệu chứng thể chất do căng thẳng trong tháng vừa qua, với 36% thừa nhận căng thẳng làm họ phát khóc. Con số tương tự ghi nhận những người bỏ bữa do căng thẳng. Có tới 10-15% người Mỹ mắc chứng khó ngủ kinh niên.

Dữ liệu về trẻ em đưa thêm những câu hỏi về giả thuyết hạnh phúc cận phổ quát. Hãy lưu ý những phát hiện gần đây, hầu như đều quan tâm tới trẻ em ở các gia đình giàu có:

- ▶ Trong một nghiên cứu về 15.000 sinh viên Mỹ, hơn một nửa nói rằng họ muốn tự tử vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống của mình. Thực tế có 8% đã cố tự tử.
- ▶ Nghiên cứu về những nữ sinh lớp 10 tại một vùng ngoại ô giàu có ở Mỹ kết luận rằng 22% có triệu chứng lâm sàng nặng của trầm cảm và lo âu.
- ▶ Nghiên cứu về 633 học sinh Mỹ lớp 9 và lớp 10 ở khu vực phía nam và vùng trung tâm phía bắc cho thấy tỷ lệ 43% liên quan tới việc tự gây thương tích trong năm vừa qua. Các hình thức phổ biến và cắt/khắc da, tự thiêu, tự đánh hoặc cắn (ở cấp độ quốc gia, con số đó là 10-20%). Một nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng hành vi kiểu này của sinh viên ở các đại học Princeton và Cornell là 17%.
- ▶ Ở Đài Loan, nơi 89% người trưởng thành cho biết là hạnh phúc, có 16% trẻ em trong độ tuổi 10-12 thường cố tự ới mửa để giảm cân.

Những con số này không phản ánh rằng ‘xã hội ngập tràn hạnh phúc’ hoặc khoẻ mạnh, thậm chí là lành mạnh. Những con số cũng không loại

trừ khả năng phần lớn người Mỹ hay người Đài Loan cảm thấy hạnh phúc. Một số kết quả không phản ánh cấp độ quốc gia, và bất cứ nghiên cứu đơn lẻ nào cũng có thể có khiếm khuyết. Nhưng về cơ bản không thể có 94% người Mỹ hạnh phúc, ít nhất ở khía cạnh toại nguyện cảm xúc. Rõ ràng, những báo cáo tự đánh giá có chút khoa trương.

Mọi người có thể hay nói quá về cảm nhận hạnh phúc của mình vì hai lý do. Thứ nhất, ‘những định kiến tích cực’ tiêm nhiễm vào cách chúng ta nghĩ về bản thân: chúng ta thường có cái nhìn lạc quan quá mức về mình và về tương lai, hiện tượng được gọi là ảo tưởng tích cực. Mặc dù các nền văn hoá phong phú trong chừng mực chúng thể hiện các ảo tưởng tích cực, nó là hợp lý khi được hỏi hạnh phúc như thế nào, hầu hết mọi người thường hướng câu trả lời của mình về phương diện tích cực của vấn đề.

Thứ hai, chúng ta thiếu các chuẩn mực rõ ràng về hạnh phúc nghĩa là gì. Trong suy nghĩ của nhiều người, khái niệm đó khá mù mờ. Điều đó có nghĩa là bạn có quyền tự nhận mình hạnh phúc mà không thực sự nói dối. Trừ khi hoàn toàn thất bại, có lẽ bạn có thể được giải thoát với việc tự xét thấy mình hạnh phúc mà không hề dối trá. Và nếu bạn có thể thành thực tự nhận mình hạnh phúc, tại sao lại không nhận? Tại sao lại nói rằng mình không hạnh phúc nếu bạn

không như thế? Về đại thể, mọi người không thừa nhận mình là gốc ghếch hay xấu xa trừ khi bị bắt buộc phải thừa nhận trước những sự thật không thể chối cãi. Thật may, những khái niệm này mơ hồ vừa đủ khiến cho thực tế khó mà đạt được như vậy. Tương tự, có lẽ ít người tự nhận mình không hạnh phúc trừ khi thực tế phũ phàng không thể phủ nhận.

Hơn nữa, điều đó không có nghĩa thang đo không cho chúng ta biết nhiều về các cấp độ *tương đối* của hạnh phúc: ai hạnh phúc hơn, và điều gì thường đi kèm với hạnh phúc lớn hơn. Nó có thể cho chúng ta biết người Eudonia hạnh phúc hơn người Maldonia. Nhưng nó không thể cung cấp nhiều thông tin về con số bao nhiêu người *thực sự hạnh phúc*. Ngoài các trường hợp rõ ràng, như bệnh trầm cảm và chứng cuồng ăn của trẻ trên 10 tuổi, chúng ta thực sự không biết.





Cội nguồn của hạnh phúc

Hít vào. Thở ra. Hít vào. Thở ra. Hãy buông bỏ để đạt tới sự giác ngộ là điều tối thiểu bạn có thể làm.

Ngạn ngữ Do Thái

Một số vấn đề

Liệt kê các nguồn gốc của hạnh phúc quả là thử thách không hề dễ dàng. Thêm vào đó, việc phân loại cũng là đòi hỏi đầy khó khăn. Chúng ta có nên tập trung vào các mối quan hệ? Hay vào bạn bè, gia đình? Cộng đồng? Tình yêu? Không ít nhà nghiên cứu đã sử dụng nhiều khái niệm khác nhau khi đề cập tới chủ đề này nhưng vẫn chưa thống nhất là sẽ sử dụng khái niệm nào cho “đúng đắn”.

Rắc rối thứ hai chính là cội nguồn của hạnh phúc phần lớn phụ thuộc vào xã hội mà người ta sống. Tại các vùng ở Papua New Guinea, hạnh phúc phụ thuộc vào số lượng đà điểu mà một người sở hữu. Ở các khu vực còn lại, tôi dám đảm bảo là, số người yêu thích loài chim chẳng mấy thân thiện này gần như bằng 0. Nhu cầu tiêu dùng của những thổ dân buôn bán loài chim này khá khiêm tốn, nhưng nếu không có *nhiều* tiền, chẳng ai có thể tồn tại được ở Beverly Hills. Giá trị của đồng tiền đối với hạnh phúc phụ thuộc vào nơi bạn đang sống.

Vì vậy, chẳng thể có câu trả lời chung và đơn giản cho câu hỏi tiền bạc quan trọng như thế nào đối với hạnh phúc? Và cũng chẳng có câu trả lời chung nào cho những băn khoăn về tầm quan trọng của đà điểu, của lưới đánh cá, điện thoại, xe hơi đối với hạnh phúc. Tuy vậy, sự thật hiển nhiên ấy lại được rất ít người quan tâm. Những lựa chọn mà các xã hội buộc phải đưa ra không chỉ là làm sao phát triển nguồn cội của hạnh phúc mà còn là sẽ *tạo ra* những giá trị quan trọng nào cho hạnh phúc.

Mặc dù vậy, chúng ta biết rằng ở đâu cũng có những giá trị nhất định tạo ra sự khác biệt đối với cảm nhận hạnh phúc của một người. Chọn ngẫu nhiên một đứa trẻ và thử đưa nó đến một xã hội bất kỳ vào bất cứ thời điểm nào. Tưởng

tượng xem điều gì sẽ có tác động sâu sắc nhất tới cảm nhận hạnh phúc của nó trong suốt cuộc đời? Và giá trị nào cần được hiểu đúng đắn? Dù không có cách nào đơn giản để đưa ra những giá trị ấy thì người ta vẫn có thể phác thảo vài đường nét cho chúng.

Gen và những quan điểm mặc định

Ảnh hưởng của gen di truyền tới hạnh phúc luôn tạo ra rất nhiều áp lực. Có ít nhất 50% cảm nhận hạnh phúc của người ta là do được di truyền; là sản phẩm ở cấp độ ‘điểm đặt’ (*set point*) bẩm sinh của hạnh phúc. Tôi sẽ không đề cập nhiều tới những lời khẳng định như thế. Thứ nhất, chúng ta chẳng thể làm gì cho nó và cũng không nên. Thứ hai, không ai có thể đảm bảo rằng hệ thống gen có tác động mạnh tới cảm nhận hạnh phúc đến nỗi người ta chẳng thể làm gì nhiều để gia tăng hạnh phúc của mình. Đó là lý do tại sao các nhà nghiên cứu tỏ ra rất băn khoăn khi phải đưa ra danh sách về nguồn gốc của hạnh phúc. Thậm chí khi đã có các điểm đặt, hiển nhiên hạnh phúc của một người vẫn có thể bị tác động bởi nhiều yếu tố trong thời gian dài. Chẳng hạn như một công việc tồi tệ.

Vấn đề thực tế cốt lõi trong ý tưởng về điểm đặt: con người có khả năng thích nghi và phục

hồi nhanh chóng. Theo thời gian, con người có khả năng thích nghi với hầu hết những biến đổi trong cuộc sống để dễ dàng được vui vẻ như trước. Theo đó, chương này sẽ tập trung vào những điều quan trọng nhất mà con người *không* thích nghi, đó là những thứ có khả năng tạo nên sự khác biệt lâu dài trong cảm nhận hạnh phúc của con người.

Hệ thống gen của mỗi người không thể quyết định được vận mệnh của họ. Các nhà khoa học nỗ lực khám phá ảnh hưởng của gen tới cảm nhận hạnh phúc thông qua nghiên cứu hạnh phúc được ‘di truyền’ như thế nào: nhờ có sự khác biệt trong gen di truyền, người ta có thể thấy cảm nhận hạnh phúc của mình sẽ thay đổi ra sao. Tuy nhiên, người ta mắc nhiều sai lầm khi đề cập tới các nghiên cứu về khả năng di truyền. Tôi sẽ không giải thích thêm về vấn đề phức tạp này mà chỉ đơn giản đưa ra một dẫn chứng. Trong một bài báo nói về tính di truyền của hạnh phúc, các tác giả đề xuất rằng, “thật vô ích” khi cứ cố gắng để được hạnh phúc hơn giống như khi “cố để được cao hơn”. Con người thường hay bị mắc kẹt vào vòng xoáy hưởng lạc, không hy vọng vào sự tiến triển. Điều này thật sai lầm và đã từng bị bác bỏ. Mặc dù sự thật hiển nhiên rằng không dễ để trở nên cao hơn nhưng việc theo đuổi khát khao ấy lại không phải hoàn toàn vô vọng. Thực

tế đã chứng minh, trong 150 năm qua, nhờ nâng cao điều kiện sống mà chiều cao của nam giới ở Hà Lan tăng thêm khoảng 20cm. Từ chiều cao trung bình 1m62 nay đã tăng lên thành 1m83. Tất nhiên, khả năng di truyền của chiều cao chắc chắn lớn hơn khả năng di truyền của hạnh phúc.

Nếu ngày nay, con người cũng có thể di truyền hạnh phúc giống như chiều cao thì sẽ là một thành tựu vô cùng ý nghĩa.

Những cột nguồn hạnh phúc: SOARS*

Vậy, nguồn gốc chính của hạnh phúc là gì? Trong phần này, tôi sẽ tập trung vào 5 yếu tố mà các nhà khoa học đều nhất trí đưa ra như sau (không theo thứ tự đặc biệt nào, chỉ để dễ nhớ):

1. Sự an toàn
2. Quan điểm
3. Tự chủ
4. Các mối quan hệ
5. Hoạt động có ý nghĩa và cần kỹ năng

Các thành tố chủ yếu trong danh sách này đã được chứng minh chi tiết trong các tài liệu khoa

* SOARS: Viết tắt 5 chữ cái đầu của 5 từ: Security, Outlook, Autonomy, Relationships và Skilled and meaningful activity.

học. Về cơ bản, tôi đã mở rộng danh sách này gồm các nhu cầu thiết yếu của con người được các nhà tâm lý học Richard Ryan và Edward Deci đề xuất. Họ đã đưa ra ba nhu cầu cơ bản gồm có: tự chủ, năng lực và các mối quan hệ thân thuộc. Từ đó, tôi bổ sung 2 yếu tố là quan điểm và sự an toàn. Mặc dù cách tiếp cận hạnh phúc của Ryan và Deci theo chủ thuyết đạo đức (*eudaimonic*) gây ra nhiều tranh cãi nhưng vẫn phải thừa nhận rằng cần có sự đồng thuận khi đề cập tới tầm quan trọng của những yếu tố trên đối với hạnh phúc, trừ trường hợp ‘tự chủ’.

Sự an toàn

Điều thiết yếu nhất của hạnh phúc chính là khi bạn không cảm thấy bị đe dọa: dù ở bất cứ nơi đâu và làm bất cứ việc gì, bạn luôn cảm thấy yên tâm. Chẳng ai có thể vui nổi khi có cảm giác nguy hiểm.

Hơn nữa, nếu tìm hiểu sâu hơn, ta sẽ thấy được vai trò của yếu tố này đối với hạnh phúc còn phức tạp hơn những gì ta vẫn nghĩ. Có nhiều loại an toàn khác nhau và loại nào quan trọng với hạnh phúc không phải lúc nào cũng là thứ chúng ta mong đợi. Ví dụ như mức độ rủi ro về thể chất sẽ không khiến bạn quá lo âu ngay cả khi bạn biết rõ về nó. Leo núi chưa hẳn là một thú tiêu khiển an toàn nhất như người ta vẫn



lầm tưởng, bởi những người leo núi thường chia sẻ rằng, khi bám vào những vách núi thẳng đứng, chỉ cần một sơ sẩy nhỏ cũng có thể khiến bạn bỏ mạng; vì vậy, đây được coi là một hoạt động *trấn tĩnh* (*calming*). Ví dụ điển hình có thể kể tới bộ lạc Pirahã - bộ lạc được coi là có cuộc sống trầm lặng, ít xáo trộn nhất hiện nay. Tuy nhiên, những người có được sự an toàn nhất về mặt thể chất lại thường là những người hay lo lắng, buồn phiền và căng thẳng nhất. Không phải ngẫu nhiên mà người ta ngày càng có xu hướng tham gia các hoạt động liên quan tới những rủi ro về mặt thể chất, bởi họ thường tập trung vào tâm trí, tìm cách ngăn chặn những suy nghĩ hỗn tạp và những lo âu khi chúng cố gắng xâm nhập và làm họ trở nên rối loạn.

Nói tóm lại, sự an toàn quan trọng với hạnh phúc là loại an toàn *nhận thức được* (*perceived*) hoặc cảm thấy được. Ít nhất thì cả ba hình thức an toàn đều có vai trò nhất định trong việc tạo nên hạnh phúc của con người. Do đó, chúng ta cần tập trung tìm hiểu các khái niệm về sự an toàn *vật chất*. Sự an toàn này có thể không giống với sự an toàn vật chất thực tế. Trên thực tế, sự giàu có có thể làm sinh ra cảm giác thiếu an toàn vật chất, kích thích ham muốn, gia tăng mong đợi, khiến chúng ta quen dần với cuộc sống sung túc. Chính cuộc sống ấy làm cho người ta trở

nên mất tự tin, thiếu thốn tình cảm và rất dễ bị tổn thương khi phải đối mặt với khổ đau, lo âu, bức tức hay thất vọng. Quan điểm này khá hiển nhiên, và không có gì mới. Theo Epicurus, nhà triết học Hy Lạp theo chủ nghĩa khoái lạc, để có một cuộc sống thanh thản và an lạc, chúng ta cần thoát khỏi những nhu cầu xa xỉ và sống thật đơn giản. Bởi cuộc sống giàu sang có thể biến bạn thành người nghèo nàn và hạnh phúc của bạn lại phụ thuộc vào những thứ bạn chẳng thể nắm trong tay suốt đời. Các nhà triết học theo chủ nghĩa khắc kỷ và các tín đồ Phật giáo cũng đưa ra những lời khuyên tương tự rằng cần loại bỏ các ham muốn, thèm khát để có thể thoát khỏi khổ đau và thương tổn có thể gây ra cho chính mình. Nghiên cứu về những người Mỹ giàu có, Robert Kenny đã viết:

Đôi khi tôi cho rằng, ở đất nước này, người lo lắng nhiều về tiền bạc không phải là những người nghèo mà chính là những người giàu có. Họ lo lắng khi bị thua lỗ, về việc đầu tư, về tác động của nó. Và khi càng có nhiều tiền, họ càng trở nên lo lắng hơn.

Sự giàu có như con dao hai lưỡi: nó có thể bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tật và giúp thoả mãn ham muốn, nhưng nó cũng có thể làm chúng ta



trở nên tham lam hơn, thèm khát hơn cũng như đau khổ hơn. Nó có thể khiến người ta có cảm giác *thiếu* an toàn hơn. Đây cũng chính là một trong các đặc trưng cơ bản của nền kinh tế thị trường hiện nay: mục đích của quảng cáo là thu hút người xem, làm nảy sinh ham muốn đối với những sản phẩm không thật sự cần thiết với họ.

Hình thức chính thứ hai của sự an toàn là *yếu tố xã hội* - cảm giác an toàn trong các mối quan hệ và đứng vững trong cộng đồng. Để hiểu sâu hơn về con người xã hội, bạn hãy xem phần ‘Các mối quan hệ’ dưới đây - một hình thức đặc biệt quan trọng của yếu tố an toàn.

Yếu tố thứ ba tôi tạm gọi là an toàn *dự án*, là cảm giác an toàn đối với triển vọng các dự án của mình. Điều tôi muốn nói tới ở đây là những cam kết hay mục tiêu mà bạn đặt ra, chúng tạo nên bản ngã hay cái tôi của riêng bạn. Mỗi công việc hay nghề nghiệp đều được coi là một dự án, cũng như một người cha, người mẹ tốt hoặc như tìm ra một phương thuốc chữa trị nào đó. Người ta có thể thành công hay thất bại trong các dự án của mình và nỗi sợ hãi bị thất bại chính là một yếu tố có ảnh hưởng mạnh mẽ tới sự không hạnh phúc. Khi chú tâm vào các dự án, lòng tự trọng của bạn sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào cách bạn thực hiện nó ra sao. Nếu chẳng may thất bại, *chính bạn* sẽ bị xem như kẻ thua cuộc. Chắc hẳn

đây là một cảm giác tồi tệ, giống như cảm giác lo sợ khi không tin vào bản thân mình.

Nếu được đặc ân để có những lựa chọn, thì một trong những lựa chọn sẽ là đánh cược vận may của mình để đeo đuổi những dự án mạo hiểm. Những dự án như thế thường có ý nghĩa quan trọng và rất đáng để thử. Tuy nhiên, quá trình đeo đuổi thành tựu cũng thường mang lại cho chúng ta cảm giác thiếu an toàn như lo lắng, phiền muộn, thậm chí tuyệt vọng. Hiển nhiên, chúng ta sẽ phải thoả hiệp và chấp nhận chúng, bởi sẽ chẳng có bất kỳ phương án ‘tối ưu’ nào để xoay sở trong tình huống.

Hình thức an toàn hiển nhiên nhất là an toàn về *thời gian*: chính là cảm giác có đủ thời gian để làm bất cứ điều gì bạn muốn. Nếu thiếu nó, hầu hết chúng ta đều bị rơi vào trạng thái ‘căng thẳng’. Những người thiếu cảm giác an toàn về thời gian, đặc biệt là những người bị căng thẳng trong thời gian dài sẽ dễ nảy sinh tâm trạng phiền muộn và chán nản. Sở dĩ xảy ra tình trạng như vậy bởi vì bản thân trạng thái căng thẳng sẽ hạn chế cảm nhận hạnh phúc; không chỉ có vậy, nó còn nhanh chóng bao trùm đời sống tinh thần của chúng ta, khiến chúng ta mất khả năng kiểm chế bản thân, dễ nổi cáu, lo lắng, không còn tỉnh táo để nhận ra những điều tốt đẹp đang diễn ra quanh mình. Nói tóm

lại, nó cuốn đi toàn bộ tâm trí và niềm vui sống của chúng ta. Mặc dù sự hồi hộp có thể là điều tốt, nhưng ‘căng thẳng’ và ‘hạnh phúc’ không dễ dàng song hành.

Tuy nhiên, có nhiều sắc thái thú vị. Một số người cảm thấy thoải mái với việc sống gấp, hầu như không có đủ thời gian để thực hiện hết những dự định của mình. Người bếp trưởng là trường hợp như thế; công việc thường ngày của họ có lẽ cũng giống như các bước trong một điệu nhảy. Vào những ngày thuận lợi, mọi việc đều được giải quyết ổn thỏa, nhưng chỉ là vào ngày đó. Chuỗi ngày đó sẽ luôn tiếp diễn như vậy, ngoại trừ những ngày bất thường - những ngày có tâm trạng bất ổn. Hiển nhiên, cách sống như thế sẽ khó tránh khỏi những ngày bị căng thẳng. Tất nhiên, họ sẽ chẳng sự lựa chọn nào khác ngoài sự thoải mái hiệp với chúng.

Sự an toàn là cần thiết đối với hạnh phúc, nhưng quá an toàn không phải lúc nào cũng là tốt hơn. Quá an toàn sẽ khiến người ta cảm thấy tự mãn, lười biếng, yếu đuối, uỷ mị và trì trệ. Thời thơ ấu vô tư lự như một yếu tố báo hiệu giai đoạn trưởng thành bất hạnh, không có khả năng hoặc không đủ mạnh mẽ để vượt qua khó khăn và không đủ nỗ lực để đối mặt với những biến đổi, hiểm nguy, thách thức của cuộc sống, dẫn đến tình trạng tuyệt vọng, bất lực. Kết quả

là những đứa trẻ ‘không thể dấn thân’ luôn cần sự chăm sóc chu đáo của bố mẹ kể cả khi chúng đã trưởng thành, báo hiệu những cuộc hôn nhân đổ vỡ vì những lý do vô duyên, thiếu niềm đam mê công việc,...

Tôi tin rằng, ngày nay, những nỗi lo âu như trên đã quá quen thuộc với mọi người. Ở Mỹ, nhiều trẻ em được trông nom trong nhà dưới sự giám sát chặt chẽ của người lớn, chúng có rất ít cơ hội được chơi đùa với những đứa trẻ khác bởi cha mẹ chúng luôn lo sợ một viễn cảnh ‘kinh hoàng’ có thể xảy ra với con mình. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể tỉ mỉ tới mức ấy nên có không ít các bậc phụ huynh ở Mỹ đã đăng ký dịch vụ ‘lấy dấu răng’ để có thể dễ dàng nhận dạng con cái mình để phòng trường hợp bắt trộm như khi bị sát hại, cơ thể chúng không còn nguyên vẹn (những vụ việc như trên hiện đang trong tình trạng báo động). Theo báo cáo của Bộ Tư pháp Hoa Kỳ, những vụ án man rợ kiểu này đã xảy ra ở nhiều nơi trong một đất nước có 300 triệu dân sinh sống với con số là 51 vụ trong một năm. Đây là con số đáng lo ngại, tương đương với số người chết do bị ong bắp cày đốt. Do đó, yếu tố an toàn có khả năng hạn chế đến mức tối thiểu nguy cơ mạo hiểm trong xã hội.

Thông thường, sẽ không có nhiều cặp vợ chồng lo lắng tới mức thái quá như trường hợp

của bà mẹ này, ‘Tôi sẽ không bao giờ để con tôi chạy sang nhà hàng xóm vì sợ ong bắp cày sẽ đốt nó’. Ở Mỹ, một năm có khoảng 219 người thiệt mạng do nguyên nhân liên quan tới ngựa, 17.000 người chết vì bị ngã ngựa và 36.000 người bỏ mạng do bị nhiễm cúm. Qua những ví dụ trên, có thể thấy rằng, để tăng cường hạnh phúc, con người cần có những biện pháp phù hợp để hạn chế rủi ro ở mức thấp nhất.

Quan điểm

‘Hạnh phúc là sự chọn lựa. Nó tùy thuộc vào thái độ của mỗi người’. Có thể người ta đã quá quen với lời khuyên này khi đề cập tới nhu cầu tìm kiếm hạnh phúc của mỗi người. Những tuyên bố tương tự xuất hiện đầy rẫy trong các sách dạy kỹ năng sống. Mỗi người cần có thái độ đúng đắn đối với hạnh phúc như thế. Hiểu theo nghĩa đen thì những châm ngôn kiểu này nghe có vẻ sáo rỗng. Một người trầm cảm đặc trưng sẽ không thể tự tìm thấy hạnh phúc ngoài mong ước dang rộng đôi cánh và bay cao. Người ta có thể khuyên rằng bạn sẽ hạnh phúc hoàn toàn nếu như lựa chọn của bạn là gốc ghếch và tàn nhẫn. Cũng giống như việc nói với bệnh nhân ung thư rằng bạn sắp chết là lỗi của bạn, bởi những người có thái độ đúng đắn sẽ luôn khoẻ mạnh. Hạnh phúc không phải là sự lựa chọn.

Tuy nhiên, cách nói phóng đại như thế cũng không phải tự nhiên mà có, bởi quan điểm đóng vai trò lớn trong việc quyết định chúng ta hạnh phúc như thế nào. Chúng ta có thể kiểm soát chặt chẽ thái độ của mình, dù không dễ dàng như những người lạc quan vẫn hay làm. Sự thật là, nếu tính tình của bạn cũng thất thường thì đáng vẻ hoạt bát, tràn đầy nhựa sống hẳn sẽ không phải là khao khát thực tế với bạn. Nếu đã quen với cuộc sống tất bật thì phong cách sống thư thái và nhẹ nhàng sẽ là một thử thách lớn với bạn. Tuy nhiên, nếu nhìn bao quát hơn, con người đều có thể lựa chọn thái độ sống cho riêng mình để được vui vẻ và thoải mái nhất.

Những nhà triết học khắc kỷ tin rằng mỗi cá nhân đều có thể kiểm soát được niềm vui sống, hoàn toàn tùy thuộc vào tính cách của mỗi người. Triết gia Hy Lạp cổ đại Socrates cũng chung quan điểm này. Ông cho rằng, có rất nhiều thứ không thể làm tổn thương, thậm chí hành hạ hay giết chết chúng ta, chỉ cần chúng ta giữ vững đức hạnh của mình. Vấn đề không phải là sẽ có chuyện gì xảy đến với bạn mà là ở cách chúng ta phản ứng với chúng ra sao. Theo ông, người minh triết sẽ luôn vững tâm trong mọi tình huống. Bản thân ông chính là tấm gương sáng phản ánh quan điểm ấy. Tương tự, các tín đồ Phật giáo tin rằng, chúng ta có điều đó trong

sức mạnh của mình để đạt được hạnh phúc bằng cách buông bỏ dục vọng, cội nguồn của đau khổ.

Những quan điểm trên cho ta thấy, hạnh phúc không đơn giản là thứ ta có thể lựa chọn, như chọn một đôi giày. Đó là *kỹ năng* mỗi người cần tu dưỡng qua nhiều năm nỗ lực. Không nhà tư tưởng nào lại có quan điểm ngây cuồng rằng chỉ cần cầm một quyển sách lên và đạt tới hạnh phúc. Luôn có đủ những người không hạnh phúc trên thế giới để chứng minh rõ ràng con đường kiếm tìm hạnh phúc gian nan như thế nào.

Tuy vậy, nếu thực sự cố gắng, con người hoàn toàn có thể kiểm soát các trạng thái tâm thức của mình. Thiền sư Matthieu Ricard (xem Chương 2) quan niệm rằng việc thiền định cũng giống như ‘luyện tập trí não’. Trong rất nhiều nghiên cứu, ông cũng chỉ rõ con người có khả năng đặc biệt trong việc tự nhận thức và tự kiểm soát. Ông mô tả khá cụ thể về những trải nghiệm cảm xúc khi cố gắng kiểm soát các phản ứng cơ thể của mình. Trong một chương trình nghiên cứu mới đây, Ricard đã tham gia thí nghiệm để các nhà khoa học theo dõi phản ứng của ông với tiếng ồn có cường độ lớn như tiếng súng khi ông thiền định. Kết quả cho thấy, phản ứng của ông chỉ là chấn động nhẹ so với các phản ứng thông thường khác. Đây rõ ràng là phản ứng khác thường so với bất cứ ai. Ricard chia sẻ rằng, “Tôi không hề

cố gắng kiểm soát bản thân khi nghe thấy âm thanh đó mà chỉ cảm thấy chúng rất yếu ớt như từ xa vọng lại'. Trong một nghiên cứu khác cho thấy người thiền định có khả năng làm tăng nhiệt độ ở ngón tay và ngón chân mình lên tới hơn 17 độ F (khoảng 9 độ C). Họ có khả năng tạo ra nội nhiệt (*tumo*) để chịu đựng nhiệt độ rất thấp mà không cảm thấy bất kỳ sự đau đớn hay khó chịu nào như khi ngủ ở chân núi Hymalaya dưới tiết trời 0 độ F chỉ với chiếc khăn choàng mỏng. Bất cứ ai cũng có khả năng học cách luyện tập trí não, không nhất thiết phải là các Phật tử.

Vậy kiểu quan điểm nào thường có xu hướng làm gia tăng hạnh phúc? Tất nhiên, không có quan điểm nào được gọi là 'đúng nhất', mỗi quan điểm đều có ưu, nhược điểm của nó và phù hợp với những người khác nhau. Ngoài ra, 'mọi quan điểm' đều bao hàm các khía cạnh khác nhau như, làm thế nào để có thể nhận thức, diễn giải, giải thích, đánh giá và phản ứng lại với mọi thứ, và chúng ta coi trọng điều gì.

Hai cách tiếp cận thường chi phối các tranh luận về quan điểm và hạnh phúc, đó là *sự khẳng định* (*positivity*) và *sự chấp nhận* (*acceptance*). Cách tiếp cận thứ nhất có biểu hiện rất rõ ràng, tập trung vào những khía cạnh tích cực, tận hưởng những niềm vui trong cuộc đời, luôn lạc quan và thanh thản, nhớ tới những may mắn

của mình, luôn tìm thấy sự hài hước trong mọi việc, đôi khi để mình được hài hước.

Cách tiếp cận thứ hai đồng nghĩa với việc không khuất phục trước thất bại: chấp nhận mọi thứ như chúng vốn có và không đòi hỏi chúng phải phù hợp với mình, luôn kiềm chế tham vọng ở mức thấp nhất. Xét ở khía cạnh nào đó thì cách tiếp cận này có hơi hướng chủ bại, nhưng nó cũng có nghĩa là bạn có thể ủng hộ quan điểm này nhưng vẫn áp ủ tham vọng và vẫn cố gắng hết sức để khiến mọi thứ tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, có thể bạn sẽ không quan tâm và vẫn tiếp tục cuộc sống ngay cả khi mọi thứ không như bạn muốn. Chắc chắn, bạn sẽ không nhiều tham vọng hay có khát khao quá lớn. Hơn ai hết, bạn luôn hiểu rõ giá trị của những thứ tốt đẹp trong cuộc sống thay vì phải nhìn chúng qua những hình ảnh phản chiếu khát khao của chính mình.

Cách nhìn nhận thứ ba để có thể tìm thấy hạnh phúc cho riêng mình, đó là *quan tâm tới người khác*. Các nhà khoa học chỉ ra rằng những người luôn quan tâm tới người khác có xu hướng hạnh phúc hơn. Điều này hoàn toàn dễ hiểu bởi cảm giác hạnh phúc giúp người ta hoà đồng, vui vẻ và yêu thương hơn. Giúp đỡ người khác cũng được xem là hình thức đem lại hạnh phúc chung. Nhà tâm lý học Michael Argyle đã chứng minh rằng trong các hoạt động giải trí, khiêu vũ

được coi là hoạt động dễ nảy sinh cảm giác ‘hưng phấn’. Bạn cũng sẽ hạnh phúc hơn khi tiêu tiền cho những người khác hơn là cho bản thân. Bàn về khía cạnh này, tôi muốn bổ sung một vấn đề mang tính đạo đức, bao gồm nhận thức về sự chính trực, ví dụ như luôn trung thực và giữ lời hứa, và các nhà triết học vẫn không ngừng tìm tòi để làm rõ vấn đề.

Triết gia cổ đại theo chủ nghĩa khoái lạc, Epicurus, là một ví dụ điển hình. Ông khẳng định niềm vui chính là điểm dừng cuối cùng trong cuộc đời mỗi người nên hãy cố gắng sống cuộc sống an nhiên và đạo đức nếu muốn được thanh thản.



Hình 7. Một người đang trao đôi giày của mình cho cô gái vô gia cư ở Rio de Janeiro

Kiểu quan điểm cuối cùng liên quan tới động lực thúc đẩy công việc cũng như các hoạt động khác của con người. Chẳng hạn, có được những giá trị vật chất thường không làm chúng ta hạnh phúc hơn. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người quá coi trọng giá trị của đồng tiền, tài sản và địa vị có xu hướng kém hạnh phúc. Những người không quá phụ thuộc vào những giá trị này sẽ hạnh phúc hơn nhiều. Nói chung, những người bị tác động lớn bởi các phần thưởng bên ngoài như sự giàu sang hay địa vị thường kém hạnh phúc hơn những người hiểu rõ bản chất nhu cầu của mình. Các nhà khoa học gọi nhóm thứ hai là *động cơ bên trong* và nhóm thứ nhất là *động cơ bên ngoài*. Những người xem công việc của mình chỉ là khoản lương được trả vào cuối tháng, hoặc chỉ xem là nghề nghiệp đơn thuần đòi hỏi phải làm việc ngày qua ngày để được nhận lại một thứ nhất định (như tiền bạc hay thăng tiến,...) thường có những trải nghiệm công việc kém hài lòng hơn những người coi công việc như ‘thiên hướng’. Sự khác biệt không nằm ở bản thân công việc mà ở thái độ của người làm việc: dù làm bất kỳ công việc nào cũng có niềm đam mê và luôn coi trọng công việc của mình như một hành động đầy ý nghĩa và mang lại cảm giác thoải mái.

Lưu ý rằng bạn có thể giàu về vật chất nhưng lại không nhận ra *những giá trị* vật chất thực sự

hay cái gì mới là quan trọng nhất với mình. Vấn đề ở đây là bạn thật sự quan tâm tới cái gì. Người ta có thể nghiện mua sắm và khao khát những món đồ đắt tiền nhưng lại không quan tâm liệu mình có khả năng mua những thứ đó không.

Nói chung, ít nhất có bốn kiểu quan điểm đặc biệt hữu ích với hạnh phúc, bao gồm:

1. Sự khẳng định
2. Sự chấp nhận
3. Quan tâm tới người khác
4. Động cơ bên trong

Quan điểm cũng có ảnh hưởng lớn tới hạnh phúc ở khía cạnh văn hoá. Người ta dễ có thêm hạnh phúc từ làn sóng mạnh mẽ của sự lạc quan, vui vẻ và thân thiện dưới dòng chảy văn hoá. Ở nhiều xứ sở, người dân tự hào là những người rất hạnh phúc dù chỉ sở hữu số tài sản khá khiêm tốn. Đối với họ, các mối quan hệ gia đình hay cộng đồng luôn có ảnh hưởng mạnh mẽ tới mỗi cá nhân. Nhưng có vẻ như yếu tố tác động lớn nhất là văn hoá: đó là các nền văn hoá đề cao cảm giác tận hưởng niềm vui sống: hội hè vui chơi, thư giãn, dã ngoại và vượt qua thử thách. Ví dụ, người Colombia có câu nói trong trường hợp nổi thất vọng xuất hiện trên hành trình của ai đó, hoặc như khi chiếc xe hơi bị hỏng, rằng: “Todo

es parte del paseo'. Nó có nghĩa là 'một phần tất yếu của chuyến đi'.

Một lần, khi còn ở Tucson, vợ chồng tôi cùng đưa con nhỏ đã phải đi bộ cả một đoạn đường dài vắng vẻ trong thành phố vào lúc chạng vạng để tìm một quán ăn ven đường, nhưng đã thất bại. Chúng tôi cãi nhau về việc tiếp theo nên làm gì. Đột nhiên, một người đàn ông vô gia cư đi tới. Ông không xin bất cứ cái gì. Ông chỉ đưa ra lời quở trách: "Chuyện gì đã xảy ra với anh chị vậy? Anh chị có gia đình đáng yêu thế kia mà. Hãy xem mọi thứ anh chị có. Anh chị nên vui mới phải chứ!". Có chút bất thường khi những lời lẽ đó lại từ một người vô gia cư. Nhưng ông nói đúng.

Tự chủ

Tôi đã giấu nhem mọi thứ về chuyến đi của mình bởi nó là điều đáng xấu hổ đối với một chiến binh Maasai khi chạy trốn khỏi gia đình để tìm kiếm việc làm... Người Maasai sẽ nói rằng anh ta đang đi tìm sự đầy ải.

Tepilit Ole Saitoti

Nếu đã từng chăm sóc trẻ nhỏ, bạn sẽ hiểu được khao khát mạnh mẽ của con người khi muốn tự mình làm mọi thứ và tự mình quyết định mọi việc. Nỗ lực để được tự chủ chính là bản chất của

con người và ham muốn kiểm soát cuộc đời mình là nguồn gốc quan trọng của hạnh phúc. Hầu hết những người có khả năng đưa ra quyết định của riêng mình mà không bị chi phối bởi bất cứ ai đều có xu hướng hạnh phúc hơn rất nhiều. Người ta thấy rằng, những người bệnh khi được chăm sóc tại nhà sẽ cảm thấy an nhiên hơn, thanh thản hơn, khoẻ mạnh hơn và thậm chí sống lâu hơn nhờ có được cảm giác tự chủ. Cũng giống như việc tự chăm sóc cây cảnh của mình ở trong phòng còn hơn nhờ người khác làm giúp.

Như vậy, tự do chính là nền tảng chủ yếu của hạnh phúc. Có một số hình thức tự do có ý nghĩa hơn những hình thức khác. Tuy nhiên, quá tự do không phải lúc nào cũng tốt. Hình thức tự do tôi muốn đề cập ở đây là *tự chủ*, đồng nghĩa với việc tự quyết định. Trong trường hợp này, tự chủ là khi mỗi người tự chịu trách nhiệm với mọi thứ liên quan tới mình. Đó là tự do thoát khỏi áp đặt, can thiệp và sự điều khiển của người khác. Hãy xem xét trường hợp những người điều hành doanh nghiệp nhỏ. Công việc này khá mạo hiểm và vất vả nhưng người sở hữu những doanh nghiệp như thế lại có mức độ hạnh phúc cao, bởi sẽ chẳng có ai sai khiến họ làm việc này, việc kia.

Không nên nhầm lẫn tự chủ với *tự do lựa chọn*. Đây là hình thức tự do khi được lựa chọn từ nhiều phương án khác nhau. Vậy, hình thức

này có quan trọng với hạnh phúc không? Rất khó để trả lời câu hỏi mặc dù không ít người có được kiểu tự do này sẽ cảm thấy vui vẻ hơn. Tác động của đồng tiền chính là ví dụ rõ ràng nhất, bởi khi có tiền, thường chúng ta sẽ có nhiều lựa chọn hơn.

Rõ ràng, con người không cần quá nhiều lựa chọn để được hạnh phúc: những người săn bắt, hái lượm có ít lựa chọn trong cuộc sống, nhưng ít nhất, họ hài lòng với những gì họ có và cố gắng để đạt được hạnh phúc. Như vậy, tự do lựa chọn có thể mang lại cho bạn cơ hội thoát khỏi tình huống tồi tệ và khiến bạn dễ dàng đạt được những thứ làm mình hạnh phúc hơn. Nhiều người luôn theo đuổi những công việc mình cho là có ý nghĩa và quen thuộc dù là trong các cộng đồng nghèo khổ thời xưa hay trong các xã hội khắc nghiệt hiện đại. Ở đó, người ta sẽ chẳng có nhiều lựa chọn ngoài việc phải làm việc nhiều hơn dù có muốn hay không.

Nói một cách đơn giản, có được nhiều lựa chọn có thể mang lại cảm giác về triển vọng dễ chịu và tự do. Ví dụ, ở nhiều nước đang phát triển, nhu cầu mua xe hơi trở nên cấp thiết, bởi chúng đem lại cho người ta cảm giác tự do, giúp họ cảm thấy cuộc sống dễ dàng hơn. Với nhiều người, cảnh tượng được lái xe trên đường cao tốc vào lúc hoàng hôn mới cuốn hút làm sao!

Tuy vậy, tự do lựa chọn luôn có cái giá của nó. Khi có quá nhiều lựa chọn, tần suất mắc lỗi của bạn sẽ nhiều hơn. Bởi việc phải đưa ra quyết định cuối cùng trong số rất nhiều lựa chọn là điều không hề dễ dàng, vô cùng áp lực và bối rối. Cũng vì thế mà đôi khi người ta phản ứng lại bằng cách tránh đưa ra lựa chọn (hay còn gọi là trì hoãn quyết định). Bằng cách này, người ta sẽ có thêm cơ hội đưa ra lựa chọn đúng đắn hơn, giúp tránh được hậu quả đáng tiếc sau này. Bên cạnh đó, quá nhiều cơ hội lựa chọn làm giảm mức độ nhiệt huyết và thoả mãn của con người, khiến cho các mối quan hệ, tài sản và các dự án trở nên không chắc chắn và không cần thiết. Một trong các lý do khiến tỷ lệ ly hôn ngày càng gia tăng chính là do người ta ngày càng không hài lòng với sự lựa chọn người bạn đời. Nhà khoa học nghiên cứu về chi phí lựa chọn, Barry Schwartz, đã tổng quan những vấn đề liên quan tới tác động của tự do lựa chọn trong cuốn *Sự chuyên chế của tự do* và gần đây là cuốn *Nghịch lý của lựa chọn*.

Tự chủ bị coi là lý tưởng của chủ nghĩa cá nhân phương Tây, không phù hợp với nhiều nền văn hoá khác. Những lời phê bình kiểu trên có vẻ như không phù hợp với những người sẵn sàng đánh đổi cả mạng sống của mình khi tham gia các cuộc nổi dậy đòi quyền tự quyết. Làn sóng đòi quyền tự quyết nhanh chóng lan rộng trên toàn

thế giới với lý do chính đáng: con người không muốn bị sai khiến.

Các nhà phê bình cũng cho rằng chủ nghĩa cá nhân mang phong cách phương Tây ngày càng phổ biến ở nhiều nơi trên thế giới. Ở những xứ sở có nền văn hoá cộng đồng hay ‘chủ nghĩa tập thể’, người dân thường đặt lợi ích bản thân trong lợi ích gia đình và cộng đồng, luôn nỗ lực để đáp ứng kỳ vọng của xã hội và ít quan tâm tới quyền lợi hay sự thoả mãn cá nhân. Cách nhìn nhận này ảnh hưởng mạnh mẽ tới quyết định *muốn* làm gì của mỗi người, bởi họ luôn ưu tiên thái độ và mối quan tâm của người khác hơn của chính mình. Điều này có nghĩa rằng, cuộc đời của một người không hoàn toàn là của người đó, mà nó được ràng buộc với cuộc đời của những người khác. Đặc biệt, trong các sự kiện quan trọng của cuộc đời, như việc kết hôn với ai đôi khi cũng chẳng hoàn toàn theo ý muốn của bạn. Tuy nhiên, bạn vẫn hoàn toàn có quyền đưa ra những quyết định quan trọng trong cuộc đời mình. Ví dụ như các công việc thường nhật lại có ý nghĩa quyết định hạnh phúc của bạn hơn là những vấn đề lớn lao bởi chúng luôn đồng hành cùng bạn và khiến bạn dễ dàng nhận ra, ngay cả ở những lĩnh vực ít được kiểm soát hơn, bạn vẫn có cảm giác thanh thản trong tâm thức rằng bạn hành động vì muốn như vậy, không phải vì bị ép buộc.

Không phải tất cả các nền văn hoá cộng đồng đều mang tính chất ép buộc. Ở vài nơi, việc ra lệnh cho người khác bị coi là điều cấm kỵ. Có nhiều ví dụ điển hình cho những quy định kiểu này, đặc biệt là ở các xã hội săn bắt, hái lượm. Đối với họ, quyền tự chủ có vai trò đặc biệt quan trọng, nhưng không phải theo cách chủ nghĩa cá nhân thể hiện: họ được tự do lựa chọn sống theo cách họ muốn nhưng luôn đặt lợi ích của cộng đồng lên trên tất cả. Mới đây, cuộc khảo sát giá trị thế giới được tiến hành ở 57 quốc gia, trong đó, người dân được yêu cầu đánh giá ‘mức độ tự do lựa chọn và kiểm soát’ cuộc sống của mình. Hầu hết, câu trả lời đều nằm trong khung dự đoán về hạnh phúc và mức độ sự thoả mãn cá nhân. Kết quả cho thấy, lựa chọn của người Mỹ khá tương thích với khung trên. Tuy nhiên, cảm nhận về tự do và kiểm soát cá nhân mạnh nhất lại thuộc về ‘những người theo chủ nghĩa tập thể’ và nhóm không quá giàu có - người dân ở một số nước Mỹ Latin.

Các mối quan hệ

‘Tình yêu là tất cả những gì bạn cần’, ban nhạc the Beatles đã nói với chúng ta như vậy và điều này cũng không nằm ngoài mong muốn của mỗi người. Có thể nói rằng, các mối quan hệ quan trọng đối với hạnh phúc của mỗi người

cũng giống như nước là sống còn với cá. Trong tất cả những thứ quan trọng với hạnh phúc, có lẽ các mối quan hệ là thứ chúng ta cần có nhất: gia đình, bạn bè và cộng đồng.

Các mối quan hệ cho chúng ta cơ hội được cảm nhận niềm vui khi có bạn đồng hành. Chia sẻ và làm việc cùng nhau chính là nguồn hạnh phúc lớn lao. Các nghiên cứu về cảm nhận của con người trong các hoạt động khác nhau cho thấy đa số, bao gồm cả những người sống nội tâm, đều có cảm giác tích cực khi được hợp tác với người khác. Chính vì lẽ đó, hoà nhập xã hội thường được xếp hạng như một trong các hoạt động dễ chịu nhất.

Dĩ nhiên, các mối quan hệ thân thuộc luôn đóng vai trò quan trọng. Một nghiên cứu về hạnh phúc cá nhân cho thấy, hầu hết mọi người đều có những ràng buộc mạnh mẽ trong các mối quan hệ kiểu này. Hai nhà tâm lý học Ed Diener và Robert Biswas-Diener đã tổng kết như sau: ‘Các mối quan hệ thân thuộc thường đem lại cho con người cảm giác hạnh phúc thông qua sự hiểu biết, quan tâm tới nhau và coi trọng người khác’. Bản chất và bề ngoài của các mối quan hệ kiểu này đòi hỏi sự tôn trọng lẫn nhau cũng như quan tâm đánh giá ý kiến của người kia.

Tuy nhiên, những quan niệm như trên khá tế nhị, dễ bị lãng quên hoặc gây hiểu lầm. Cha tôi

được nuôi nấng chủ yếu bởi bà nội của ông; vì thế, một trong những kỉ niệm sâu sắc nhất của ông về cách chăm sóc là sự quan tâm chu đáo mà bà nội dành cho ông: mỗi khi cháu trai có điều muốn nói, bà nội sẽ dừng mọi việc đang làm lại, hạ thấp kính và chăm chú lắng nghe từng lời. Hành động đơn giản ấy cho cha tôi thấy vị trí của mình quan trọng như thế nào với bà nội và làm cho ông ngày càng nhận thức được giá trị của bản thân hơn bất kỳ món đồ chơi nào có thể mang lại.

Một trong những biểu hiện rõ ràng của tình bạn và cộng đồng là sự tin tưởng. Ví dụ, người bạn tâm giao là người khiến bạn tin tưởng và có thể chia sẻ mọi suy nghĩ và những mối quan tâm riêng tư. Nếu những người hàng xóm có thể đủ tin tưởng nhau, khiến họ cảm thấy hoàn toàn thoải mái như khi nghe những lời trêu đùa hóm hỉnh của ai đó về mái tóc cắt hỏng của mình thì khi ấy người ta mới có thể hình thành một cộng đồng trong sự cảm nhận ý nghĩa trọn vẹn của từ ngữ ấy. Không bất ngờ khi chuẩn mực để đánh giá niềm tin khá tương đồng với thước đo của hạnh phúc. Niềm tin có ý nghĩa rất quan trọng, bởi nó đem lại cho người ta cảm giác an toàn như khi được chấp nhận, được yêu thương, được bảo vệ bởi những người sẵn sàng hi sinh bản thân vì người khác. Có được kiểu an toàn như vậy là yếu tố cốt lõi giúp chúng ta vượt qua nghịch cảnh,

giống như một tổ ấm an toàn không thể thiếu. Do đó, chúng ta sẽ dành hầu hết thời gian của mình bên cạnh những người có khả năng đem lại cho chúng ta cảm giác an toàn.

Điều này dường như không dễ thực hiện ở nhiều xã hội. Tại các tổ chức quan liêu thì việc làm hầu như không còn mang bản sắc cá nhân nữa mặc dù cảm giác ‘xã hội’ khá cao: bạn có thể tiêu tốn phần lớn thời gian trong ngày ở công ty với những người chỉ quan tâm chủ yếu tới sự tự định hướng của bạn và những người mà bạn không mấy tin tưởng. Trong hầu hết lịch sử loài người, trẻ em thường dành phần lớn thời gian ở bên cạnh những người yêu thương chúng một cách vô điều kiện. Ngày nay, trẻ em ở nhiều quốc gia công nghiệp hoá dành phần lớn thời gian trong tuần tại những cơ sở giáo dục dưới sự trông nom của những người chăm sóc được thuê, mỗi người chăm sóc từ 10-20 trẻ hoặc nhiều hơn. Những người này có tác động rất lớn tới tâm trạng bọn trẻ.

Chẳng hạn, tại Mỹ, không có gì là bất bình thường khi những đứa trẻ ở độ 5 tuổi tự cảm thấy bị tẩy chay khỏi cộng đồng do những rắc rối hành vi thông thường, mặc dù chúng không có nơi nào nương tựa ngoài gia đình, nếu may mắn chúng có được điều đó, ngay cả trong các gia đình khá giả. Ở những trường hợp như thế, phản

ứng của đứa trẻ sẽ diễn ra từ kích động tới phá phách. Cơ hội chơi đùa cùng những đứa trẻ khác bên ngoài trường học thường do cha mẹ thu xếp, họ đặt ra lịch cần thiết cho ‘ngày chơi’. Dĩ nhiên, đứa trẻ có rất ít cơ hội để thúc đẩy tình bạn hay học cách thương thảo với thế giới xã hội thông qua các bạn đồng trang lứa. Cậu ta nhận trừng phạt và bị gạt sang một bên. Không cần thiết phải thực hiện một nghiên cứu tương tự để tìm hiểu điều đó ảnh hưởng như thế nào tới hạnh phúc của đứa trẻ.

Một cộng đồng vững chắc không chỉ mang lại cảm giác an toàn; mà nó còn khiến cho mọi thứ trở nên dễ dàng hơn và hạn chế nhu cầu tiền bạc, như chi tiêu ít hơn cho việc chăm sóc con cái và giải trí. Chiếc TV đời mới không quan trọng bằng việc có ai đó để chuyện trò. Nếu đồ đạc bị hỏng, hàng xóm có thể giúp bạn sửa chữa. Trong quá trình ấy, bạn vừa nhận được sự giao tiếp xã hội, vừa có cảm giác vui thích khi được cho và nhận - có lẽ điều đó mang lại lợi ích nhiều hơn việc bạn có tiền để mua món đồ khác.

Hoạt động có ý nghĩa và có kỹ năng

Dưới góc độ hạnh phúc, có lẽ hai yếu tố quan trọng nhất về bản chất con người là: chúng ta là những sinh vật xã hội và cũng là tác nhân. Vừa là người đam mê, vừa là người thực hiện.

Chúng ta đã đề cập tới khía cạnh “xã hội” ở trên, bây giờ hãy bàn tới yếu tố tác nhân trong biểu thức. Nhìn chung, con người hạnh phúc nhất khi được sống cuộc sống chủ động - được làm việc mà không sở hữu và tiêu xài một cách thụ động. Xem TV là hoạt động được đánh giá ít đem lại cảm giác dễ chịu nhất, gần với sự thoải mái của phút chợp mắt nhưng vẫn không bằng việc trò chuyện cùng bạn bè và gia đình.

Bản thân hoạt động là quan trọng, không phải các hình thức của nó. Ngày này qua ngày khác, thực hiện một công việc nhàm chán, vô nghĩa và lặp đi lặp lại sẽ không bao giờ đem lại niềm vui cho bất kỳ ai. Triết gia Aristotle, từ thời xa xưa đã phát hiện ra cấu trúc cơ bản của hoạt động có thể đem lại hạnh phúc cho con người. Đối với ông, cuộc sống dễ chịu nhất là cuộc sống gắn với những hoạt động thú vị hoặc đạo đức. Về cơ bản, ý của ông là năng lực của chúng ta được thể hiện tốt qua những hoạt động xứng đáng. Theo ông, hạnh phúc không phải là trạng thái chúng ta đạt được, mà là cái chúng ta cần *thực hiện*: bản thân hoạt động ấy đem lại cho chúng ta sức khỏe và niềm vui. Do đó, mỗi người nên sống theo cung cách này để có được hạnh phúc trọn vẹn cho riêng mình.

Nghiên cứu của tôi cũng đồng tình với ông ở vấn đề này. Về đại thể, các hoạt động có thể

đem lại hạnh phúc nhiều nhất có hai đặc trưng, mỗi đặc trưng đều được phản ánh trong quan điểm của Aristotle: đó là *kỹ năng (skilled)* và *ý nghĩa (meaningful)*. Chẳng hạn, trạng thái dòng chảy là hình thức cao nhất của hạnh phúc thường được sinh ra khi hoàn thành tốt công việc nào đó, đặc biệt là công việc thử thách đòi hỏi phải sử dụng tới kỹ năng, ví dụ như khi chơi nhạc hay chơi thể thao. Một mặt, Aristotle định nghĩa niềm vui như ‘hoạt động không bị cản trở’. Không chỉ những người đang trải nghiệm dòng chảy mới có được cảm xúc này mà ngay cả khi người đó không thực hiện bất kỳ công việc nào cũng có thể cảm nhận được hạnh phúc. Xét ở góc độ tương quan giữa tiền bạc và hạnh phúc, lý do chính để có công việc được trả lương hậu đòi hỏi người ta phải tập trung cao độ như đang nhúng ngập toàn bộ cảm xúc trong dòng chảy, mặt khác cũng mang lại cơ hội để người ta thể hiện năng lực bản thân.

Tuy nhiên, chỉ thể hiện kỹ năng trong công việc cũng có những ảnh hưởng nhất định tới hạnh phúc nếu người đó không coi hoạt động này là quan trọng hoặc ý nghĩa. Một luật sư biện hộ vụ kiện không trung thực cho khách hàng tồi tệ có thể có trải nghiệm về dòng chảy khi bào chữa, nhưng rốt cuộc cũng khiến mình bị coi thường và căng thẳng. Chơi trò chơi điện tử đem lại trải

nghiệm dòng chảy nhưng không khiến người chơi thật sự thoả mãn, ngay cả khi người chơi cảm nhận được ý nghĩa của trò chơi thông qua việc bộc lộ kỹ năng của bản thân.

Ý nghĩa là vô cùng quan trọng nên tôi dành phần lớn Chương 7 để nói về nó. Trong Chương 7, tôi cho rằng những hoạt động có ý nghĩa nhất thường liên quan tới sự *cam kết thoả đáng* (*appreciative engagement*), hay sự kết nối với con người và những gì là quan trọng. Cảm giác thoả mãn chỉ được sinh ra khi trải qua kiểu hoạt động này: cuộc sống toại nguyện đòi hỏi sự cam kết thoả đáng với con người và sự việc quan trọng đối với bạn.

Thiên nhiên và các nguồn gốc khác của hạnh phúc

Danh sách về các nguồn gốc của hạnh phúc có thể dài hơn. Thông thường, các yếu tố được xem như nền tảng cơ bản của hạnh phúc gồm tôn giáo, không thất nghiệp, đạt được thành công, chính quyền tốt, lòng tự trọng,... Hầu hết những yếu tố này có vai trò quan trọng trong việc tạo nên cảm giác hạnh phúc của mỗi người thông qua năm con đường theo mô hình SOARS.

Hãy nhớ lại trải nghiệm thời thơ ấu - bất cứ điều gì xuất hiện đầu tiên trong tâm trí bạn. Chúng có liên quan tới con người hay tới thiên

nhiên? Tôi từng được yêu cầu miêu tả lại kỷ niệm thơ ấu của mình cùng với một nhóm người. Ngoài trừ một người trong nhóm có kỷ niệm không vui, còn lại đều có những câu chuyện liên quan tới trải nghiệm với thiên nhiên. Những câu chuyện về tình yêu cũng là những kỷ niệm đáng nhớ được nhắc tới nhiều.

Có thể bổ sung yếu tố giao hoà với thế giới tự nhiên vào mô hình SOARS. Ngày càng có nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng quá trình trải nghiệm với thiên nhiên đem lại cho con người cảm giác hạnh phúc và khoẻ mạnh đôi khi bất ngờ. Chỉ cần được ngắm nhìn cây cối hay những cảnh tượng tự nhiên cũng có thể giúp người bệnh phục hồi nhanh hơn. Được đắm mình trong những khung cảnh thiên nhiên đem lại cảm giác thư thái và tràn đầy sức sống cho con người, thậm chí giúp tăng khả năng tập trung. Đây được coi là một trong các phương pháp điều trị tình trạng mất tập trung. Giao hoà với thiên nhiên mang lại nhiều lợi ích, và có thể nói đó là một nhu cầu thiết yếu của con người. (Có thể các đô thị cuốn hút mọi người chính bởi chúng đem lại trải nghiệm kích thích muốn được gần gũi hơn với sự phong phú của khung cảnh thiên nhiên hơn là khung cảnh đô thị nhàm chán).

Sở dĩ tôi không đưa yếu tố thiên nhiên vào danh sách, bởi chưa có đủ thông tin để chứng

minh cụ thể rằng chúng có khả năng đem lại cho con người những lợi ích kỳ diệu ra sao. Tuy vậy, với những người đã từng có thời gian dài gần gũi thiên nhiên thì việc tách rời cuộc sống thường nhật ra khỏi thế giới tự nhiên ở nhiều nơi có vẻ là điều điên rồ.

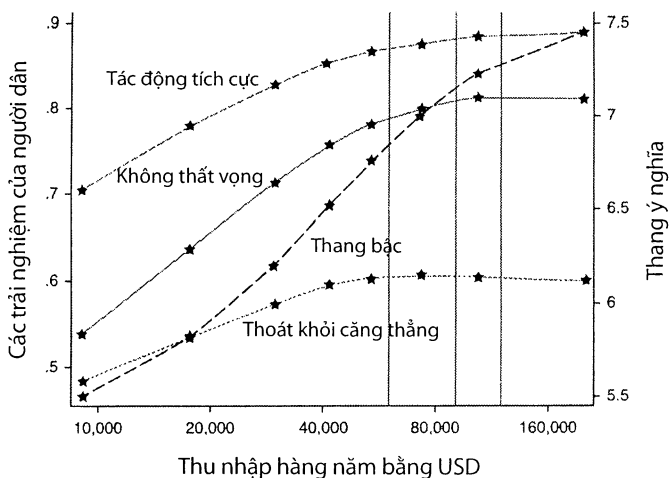
Tiền bạc: cái giá của hạnh phúc

Như đã được đề cập ở đầu chương, không thể đưa ra bất kỳ một mức độ cụ thể nào để so sánh ‘tầm quan trọng’ của tiền bạc với hạnh phúc của con người. Thậm chí trong thời đại ngày nay, khi tiền bạc càng trở nên quan trọng đối với hạnh phúc thì cũng không có nghĩa là con người càng phải cố gắng để kiếm được nhiều tiền hơn nữa. Có thể chúng ta nên làm thế. Hoặc có thể chúng ta nên phấn đấu để thay đổi thứ tự ưu tiên bằng cách giảm bớt sức ảnh hưởng của của cải vật chất tới cuộc sống của mình. Có lẽ chúng ta nên cố gắng hạn chế hơn mức độ phụ thuộc vào đồng tiền của chính chúng ta.

Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta nên phủ nhận giá trị của đồng tiền. Mà ngược lại, chúng ta không nên đánh giá thấp sự lựa chọn của mình. Những kết luận về mối tương quan giữa tiền bạc và hạnh phúc không thể quyết định việc chúng ta muốn làm: chúng ta có thể

thừa nhận mối quan hệ ấy và theo đuổi hạnh phúc một cách phù hợp. Hoặc chúng ta cũng có thể *thay đổi* mối quan hệ ấy bằng cách tự quyết định xem tiền bạc có giá trị ra sao đối với hạnh phúc của mình. Cái giá của hạnh phúc không bao giờ là cố định.

Có khá nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc trong những năm qua. Tóm lại, bức thông điệp là: trong một quốc gia, tiền bạc dường như có ảnh hưởng mạnh mẽ tới hạnh phúc của những người nghèo. Tuy nhiên, nếu dựa trên quan điểm này để xem xét thì mối quan hệ có vẻ lỏng lẻo. Tại Mỹ, hạnh phúc và thu nhập liên quan với nhau khá mật thiết từ mức thu nhập bình quân 75.000\$/năm trở xuống trong mỗi gia đình. Trên mức thu nhập này, các đường biểu thị sự hài lòng về cảm xúc sẽ biến đổi theo chiều hướng tăng lên hoặc giảm đi: trung bình, đường biểu thị tác động tại điểm này xấp xỉ bằng 0 (Hình 8). Ở những nơi có mức sống thấp hơn, tần suất tác động qua lại giữa hai yếu tố cũng thấp hơn. Một nghiên cứu được tiến hành ở Monterrey, Mexico, cho thấy, hạnh phúc trong một gia đình bốn người với mức thu nhập 4.000\$/năm không hề tăng lên. Xét trên phạm vi rộng hơn, mối quan hệ giữa thu nhập và hạnh phúc thường khá mờ nhạt. Lý do có thể một phần vì những người nghèo hơn thường sống ở những



Hình 8. Biểu đồ hạnh phúc và mức độ hài lòng với cuộc sống ở Mỹ

nước nghèo, nơi với mức thu nhập kém cũng có thể đáp ứng các nhu cầu cơ bản của họ.

Trái lại, thu nhập và *mức độ hài lòng với cuộc sống* tác động lẫn nhau mạnh mẽ hơn, ngay cả đối với người giàu (trong trường hợp kết luận này được xem xét ở khía cạnh ‘hạnh phúc’). Nhìn chung, những người nhiều tiền hơn thường khẳng định là hài lòng với cuộc sống hơn. Có lẽ điều đó phản ánh vai trò của tiền bạc trong việc giúp họ có được những thứ họ muốn. Tiền có thể giải quyết nhiều vấn đề cho chúng ta ngay cả khi nó không làm cho chúng ta hạnh phúc hơn, như: giúp con cái nhận được sự giáo dục tốt hơn, hoặc

giúp ta được đảm bảo hơn trước những bất trắc khôn lường.

Tiêu chuẩn để đánh giá mức độ thoả mãn trong cuộc sống cũng có thể khiến cho mối quan hệ giữa sự thoả mãn và tiền bạc trở nên quan trọng hơn thực tế vì những lý do liên quan tới nhiều vấn đề khác nhau được đề cập trong Chương 4. Chẳng hạn, người giàu có thường suy nghĩ tích cực hơn, hài lòng hơn với cuộc sống của họ, thậm chí khi họ chưa đạt được nhiều thứ họ quan tâm. Tương tự, khi được hỏi về sự hài lòng trong cuộc sống, mọi người thường có xu hướng tập trung vào những ưu tiên về vật chất hơn là những giá trị quan trọng khác như gia đình, bạn bè, bởi những mối quan tâm thường nhật của họ chỉ giới hạn ở những vấn đề như thanh toán các hoá đơn hàng tháng chứ không phải ở việc có bạn bè.

Cũng có quan điểm cho rằng, bên cạnh việc biết tận dụng quyền lực của mình, người giàu thường được hưởng nhiều lợi thế hơn, như tự chủ hơn, các mối quan hệ tốt hơn và sự ủng hộ xã hội tốt hơn. Một khi bạn kiểm soát được những nhân tố khác, mối quan hệ giữa tiền bạc và sự hài lòng với cuộc sống cũng trở nên lỏng lẻo hơn.

Rõ ràng với hầu hết chúng ta, tiền bạc là quan trọng. Nhưng dường như nó kém quan trọng hơn người ta vẫn lầm tưởng. Tôi sẽ kết

thức chương với hình ảnh minh họa ngắn gọn về lý do tại sao mối quan hệ này lại đơn giản như vậy. Một trong những nơi hạnh phúc nhất mà tôi biết đến là một ngôi làng ở vùng sâu chỉ với gần 1.000 cư dân, mặc dù không phải quá nghèo nhưng cũng không có quá nhiều tiền để tiêu xài. Bên cạnh vài cửa hàng nhỏ, những nơi có thể mua sắm được ở cách đó khoảng vài giờ đồng hồ. Thư từ ở đây không được chuyển tới tận nhà mà người ta phải tới bưu điện để nhận. Hiển nhiên, cuộc sống nơi đây khá bất tiện với người dân, nhưng nó cũng mang lại cho người ta những lợi ích nhất định như: bưu điện và các cửa hàng nói chung là những trung tâm xã hội, nơi có thể dành nhiều thời gian rảnh rỗi để tán gẫu với hàng xóm, người ta sẽ cảm thấy một giờ trôi qua thật nhanh chóng. Khó khăn trong việc mua bán đồng nghĩa với việc người dân nơi đây nương tựa vào nhau, cùng giúp nhau làm việc này việc nọ, đó chính là cách người ta tạo lập các mối quan hệ. Khi có người già thêm một tuổi, sẽ có hàng trăm người khác trong làng cùng tới tham dự bữa tiệc sinh nhật của người đó. Không phải ngẫu nhiên mà tuổi thọ của người dân nơi đây lại cao đến thế, bởi họ luôn bên nhau để có thể tổ chức *thật nhiều* bữa tiệc sinh nhật.

Kết luận

Qua những ví dụ được đề cập ở trên, có thể rút ra vài kết luận thú vị. Thứ nhất, không cần quá nhiều thứ để được hạnh phúc: nhu cầu của con người khá đơn giản và hợp lý, chúng ta có thể dễ dàng đáp ứng nhu cầu của mình mà không phải quá đam mê theo đuổi hạnh phúc. Hãy tập trung trước tiên vào những nhu cầu cơ bản, chắc chắn bạn có thể đạt được.

Thứ hai, theo đuổi hạnh phúc không chỉ là vấn đề cá nhân. *Hoàn cảnh sống* của con người cũng là phần quan trọng trong câu chuyện ấy. Các mối quan hệ của bạn phụ thuộc rất nhiều vào môi trường sống và người sống cùng bạn, cũng như việc nắm bắt cơ hội để có được công việc hấp dẫn và có ý nghĩa, phụ thuộc vào khả năng để được sống như mình mong muốn, vào cảm giác an toàn, thư giãn và tận hưởng cuộc sống, và thậm chí còn phụ thuộc vào quan niệm sống của bạn. Bạn có nhiều lựa chọn trong những thứ kể trên. Vấn đề nằm ở chỗ, chúng lại không hoàn toàn phụ thuộc vào ý muốn chủ quan của chúng ta. Xét một cách tổng thể, đó là những thứ chúng ta phải cùng nhau nỗ lực mới có được bằng cách xây dựng cộng đồng và xã hội tốt đẹp hơn.



Xa hơn hạnh phúc: sự toại nguyện

Hãy cho tôi biết, liệu một người bị ngựa và gãi, có thể gãi tới tận tâm can, gãi suốt cuộc đời, thì người đó có sống hạnh phúc hay không?

Socrates, trong tác phẩm *Gorgias* của Plato

Hạnh phúc không phải là nhu cầu duy nhất: 3 trường hợp

Người ta thường nói những câu như, ‘Tôi chỉ mong các con mình được hạnh phúc’; ‘Miễn là cô ấy hạnh phúc, đó là tất cả những gì quan trọng với tôi’. Liệu họ có đúng không? Liệu hạnh phúc có phải là điều quan trọng duy nhất? Chúng ta có thể hiểu sức cảm dỗ của cách nói này: thông thường, người hạnh phúc thường có xu hướng

được sống tốt, người không hạnh phúc thì sống không tốt. Mức độ hạnh phúc là vấn đề cốt lõi đối với chất lượng cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, đó cũng chưa phải là vấn đề duy nhất, hay quan trọng nhất. Từ đây trở đi, chúng ta sẽ xem xét hạnh phúc thích hợp như thế nào với một cuộc sống tốt đẹp.

Chúng ta bắt đầu bằng câu hỏi: Rốt cuộc, điều gì mang lại lợi ích cho con người? Cái gì thúc đẩy hoặc phát triển điều đó? Tóm lại, *bản chất của sự toại nguyện (well-being) là gì?* Không nên nhầm lẫn khái niệm về sự toại nguyện với khái niệm về hạnh phúc, hoặc sự toại nguyện “cảm xúc”. Đây đơn thuần là quan điểm ở khía cạnh tâm lý học, tương tự như khái niệm về sự thoải mái, dễ chịu, thất vọng hay lo âu. Ngược lại, sự toại nguyện về cơ bản là một khía cạnh của *giá trị*: Điều gì tốt cho chúng ta? Chúng ta mong ước con cái mình sẽ có một cuộc sống như thế nào, vì chính chúng?

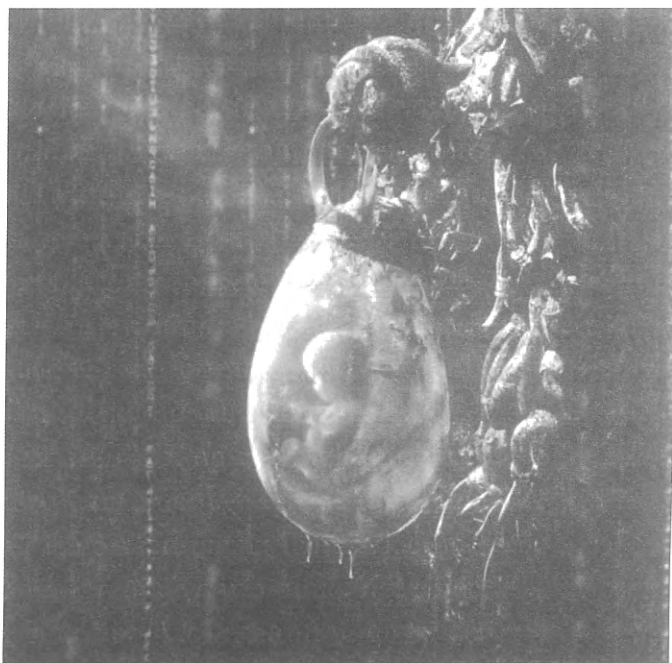
Có một số lý do để nghi ngờ rằng hạnh phúc là thứ duy nhất có thể đem lại lợi ích cho con người. Đường như sự toại nguyện đòi hỏi nhiều hơn là chỉ trở nên hạnh phúc. Để lý giải vấn đề này, chúng ta hãy xem xét ba trường hợp dưới đây.

Sự giả dối

Hãy thử tưởng tượng cuộc sống của bạn ở tương lai, trong thế giới có trình độ công nghệ tiên

tiến vượt bậc. Các nhà khoa học đã phát minh ra ‘cỗ máy trải nghiệm’ vô cùng tinh vi có khả năng tái tạo bất kỳ hiện thực nào mà bạn mong muốn. Bạn muốn trở thành Paul McCartney? Hay Jane Austen? Còn đi bộ trên sao Hoả thì sao? Không thành vấn đề: cỗ máy này có thể đem lại cho bạn cảm giác như đang thực sự trải qua những sự việc ấy và thực sự là những nhân vật ấy. Chắc chắn, bạn sẽ không thể phân biệt được đâu là cuộc sống thực tại của mình khi sống trong cỗ máy trải nghiệm. Một khi đã tham gia, bạn sẽ không có bất kỳ ý niệm nào về sự khác biệt. Cho tới nay, cỗ máy trải nghiệm đã trở thành hiện thực và bạn có cơ hội được trải nghiệm với nó. Không chỉ trong một buổi tối mà trong suốt cuộc đời còn lại của mình. Kể từ đây, cuộc sống đối với bạn sẽ vô cùng dễ chịu và thoải mái như bạn vẫn hằng mong ước.

Vậy, bạn sẽ muốn thử chứ? Hầu hết mọi người đều từ chối. Trong một nghiên cứu được tiến hành tại mười quốc gia trên toàn thế giới, có hơn 80% dân số phản đối ý tưởng được thử nghiệm với cỗ máy trên. Đa số mọi người đều thấy ý tưởng này thật điên rồ, nó làm người ta nhớ đến các bộ phim thuộc thể loại viễn tưởng giống như *Ma trận (The Matrix)* hay *Buổi trình diễn của Truman (The Truman Show)*. Hay thực tế hơn nữa là, những người không nhận ra sự



Hình 9. Một đứa trẻ bắt đầu cuộc sống trong vỏ bọc. Phim *Ma trận*.

phản bội của bạn đời. Đây không phải là những con người đáng để ghen tị.

Có vẻ như người ta quan tâm tới những thứ hữu hình hơn là trạng thái tinh thần của mình. Điều họ thực sự mong muốn là thành công trong các mục tiêu, đạt được nhiều thứ, thực sự làm việc, có gia đình và bạn bè thân thương một cách chân thành. Họ muốn được hạnh phúc nhưng lại muốn hạnh phúc ấy hiện hữu trong thực tại.

Nên dù ít hạnh phúc đi một chút nhưng được sống cuộc sống thực thì vẫn tốt hơn.

Triết gia Robert Nozick là người đầu tiên đề nghị thử nghiệm cỗ máy trải nghiệm vào năm 1974. Nó đã tạo ra sức ảnh hưởng ghê gớm và cũng được áp dụng rộng rãi trong việc chứng minh hạnh phúc hay bất cứ trạng thái tinh thần nào khác không phải là yếu tố duy nhất để đo mức độ toại nguyện của con người.

Sự héo mòn

Nhân vật Socrates trong đoạn hội thoại *Gorgias* của Plato đã đem lại cho người đọc hình ảnh về cuộc sống vô cùng đơn giản, trong đó, người ta bằng lòng với việc không làm gì khác ngoài việc gãi ngứa.

Đó là toàn bộ cuộc đời của người ấy. Đây có phải là lối sống đáng để ghen tị không? Triết gia John Rawls cũng đưa ra ví dụ tương tự về cuộc sống của một người đếm cỏ, rất vui vẻ với việc đếm lá cỏ suốt ngày. Hầu hết mọi người thấy cuộc sống kiểu này thật tẻ nhạt, nếu không muốn nói là vô cùng buồn chán. Không có gì nhiều ở cuộc sống phẳng lặng, đơn điệu và hơi hợt như thế. Có vẻ như sống cuộc sống phong phú với nhiều trải nghiệm và hoạt động phong phú thì tốt hơn, để có thể nói rằng bạn thực sự *được sống*.

Tương tự, rất ít người trong chúng ta khao khát được sống như ‘khoai tây mọc mầm’, lãng phí những giây phút quý giá của cuộc đời vào thứ giải trí rẻ tiền, đơn điệu mà không thực sự làm việc gì. Thử tưởng tượng một kẻ lười biếng chỉ biết sống trong tầng hầm bữa bộn, bản thủ mà chẳng muốn lao động ngoài việc cắm đầu vào chiếc TV hay những trò chơi điện tử, sống nhờ vào tiền thừa kế. Đó là cuộc sống thụ động của hạng người hưởng lạc mà triết gia Aristotle xem là chỉ dành cho ‘những động vật ăn cỏ, không biết nói’. Một số bộ phim viễn tưởng có thể giúp bạn hình dung rõ nét hơn về kiểu sống như trên. Tôi đoán rằng rất ít bậc cha mẹ mong muốn con cái mình sẽ sống một cuộc sống như thế.

Cũng có thể nói những người gãi ngứa và những ‘củ khoai tây mọc mầm’ như trên rất vô vị, bởi chúng ta coi trọng sự phát triển cá nhân hoặc quá trình tự thể hiện khả năng. Phát triển và thực hành các năng lực của bản thân là rất quan trọng. Hãy lưu ý tới sự phổ biến của ý tưởng ‘hưng thịnh’ (*flourishing*) nói về sự khai triển toàn diện sức mạnh con người như thế nào. Mặc dù trải qua ngày tháng dễ chịu, nhưng những kẻ gãi ngứa, khoai tây mọc mầm đang phí phạm tiềm năng của họ. Trong những trường hợp này, cuộc sống của cá nhân dường như bị kìm kẹp và *héo mòn* (*impoverished*).

Sự thiệt thòi

Có một cô gái trẻ, 20 tuổi nhưng có ngoại hình giống đứa trẻ 20 tháng tuổi. Cô là Brooke Greenberg, mắc căn bệnh rối loạn hiếm gặp có tên là Hội chứng X, căn bệnh kìm hãm quá trình phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ khiến cô trông giống như một đứa trẻ mới biết đi. Tuy vậy, không có lý do gì để nghĩ rằng cô không thể hạnh phúc.

Cô có một gia đình dễ thương; họ luôn trân trọng cô, vui vẻ với bạn bè cô và xem cô là phúc lành lớn nhất. Có lẽ, quãng thời gian Greenberg hạnh phúc, chúng ta có thể nói rằng cô ấy đang sống tốt, ở mức toại nguyện cao. Thật khó khăn khi chứng kiến cảnh những người sẽ chẳng bao giờ trưởng thành như cô, không thể có cơ hội để được sống một cuộc sống bình thường và trọn vẹn. Chắc chắn, họ đã bỏ lỡ hay mất mát *một điều gì đó* trong cuộc đời.

Ở đây, chúng ta cần cẩn trọng. Tôi không nói rằng sự tàn tật làm kém đi giá trị của một ai đó hoặc một cuộc đời nào đó. Hoặc họ không có khả năng phát triển hay làm điều gì tốt được. Chúng ta không bao giờ được phép tỏ ra thương hại họ. Chỉ những ai từng bị rơi vào hoàn cảnh đó hay có bạn bè, người thân như vậy, mới có thể cảm nhận được sâu sắc nhất cái cảm giác khó chịu và bất lực ấy. Theo nhiều cách, người khuyết tật

có khả năng làm cho cuộc sống của người khác hoặc của gia đình họ trở nên phong phú hơn. Hoàn cảnh thường bộc lộ những gì tốt đẹp nhất trong con người, khiến chúng ta trở nên tốt hơn và chú tâm hơn vào những thứ thực sự quan trọng với mình, hơn là khi chúng ta ở trong điều kiện bình thường.

Tuy nhiên, thật ngớ ngẩn và mù quáng khi khăng khăng rằng không hề có bất lợi *chút* nào đối với người khuyết tật. Những người mắc phải căn bệnh như hội chứng X, hay những trường hợp khuyết tật khác như mù loà, chắc hẳn đã *mất đi cơ hội* để được trải nghiệm đầy đủ một cuộc sống trọn vẹn. Tất nhiên, không chỉ những người khuyết tật mới rơi vào tình trạng này. Những người chết trẻ là một trường hợp như thế, chẳng bao giờ được nếm trải những cảm giác thoả mãn của sự hấp dẫn giới tính. Hay như trường hợp của Pop Bickham, mất toàn bộ quãng thời gian cuộc đời trong tù ngục, chẳng bao giờ có cơ hội được chứng kiến con cái mình trưởng thành. Nhiều người cảm thấy rằng sự thiệt thòi như thế là mất mát không thể bù đắp. Nhưng các tu sĩ thuyết chung với cuộc sống độc thân có thể có cuộc sống phong phú và toại nguyện. Có lẽ họ được nhiều hơn mất. Nhưng đồng thời, họ có thể coi đó là sự hi sinh khi phải từ bỏ một thứ quan trọng trong cuộc đời để đổi lấy những

giá trị khác. Từ cách nhìn nhận của họ, có thể thấy, chắc hẳn họ đã để lỡ thứ gì đó trong đời và không một sứ mệnh nào có thể phủ nhận sự hi sinh này.

Dù có sung túc tới đâu, vẫn có những thứ trong đời khiến người ta phải hối tiếc, một mất mát không thể bù đắp khi không có cơ hội được tận hưởng những giây phút đầy yêu thương trong cuộc đời bình thường. Điều đó rất quan trọng, không chỉ để được hạnh phúc mà là được sống *cuộc sống trọn vẹn*, không bỏ lỡ hay mất mát điều gì. (Cần lưu ý rằng mất mát không có nghĩa là người ta không thể có ‘một cuộc sống trọn vẹn’. Sống trọn vẹn, cũng như các yếu tố khác, được hiểu với nhiều ý nghĩa khác nhau, ngay cả với cuộc đời độc thân của một tu sĩ cũng ẩn chứa sự mất mát khi đã có một cuộc sống đủ đầy).

Không phải ai cũng cho rằng ba trường hợp trên là thuyết phục. Một số người phản ứng khác với chúng, và hầu hết các lý thuyết về sự hài lòng, bao gồm cả lý thuyết của tôi, đều đề cập tới ít nhất một trường hợp. Đôi khi, người ta ngộ nhận về phản ứng cảm tính của mình đối với những vấn đề như thế. Do đó, chúng ta cần xem xét chúng với thái độ hoài nghi. Tuy nhiên, nhiều người thấy những điều đó khá là lôi cuốn.

Rốt cuộc điều gì đem lại lợi ích cho một con người?

Đôi nét về triết gia Aristotle

Trong tư tưởng phương Tây về sự toại nguyện của con người, ngoài tôn giáo thì không có ai thể hiện điều đó rõ rệt hơn triết gia Hy Lạp Aristotle. Cho tới nay, các quan điểm của ông vẫn còn được lưu truyền rộng rãi. Điều này có gây chút ngạc nhiên, bởi tư tưởng của ông về sự toại nguyện rõ ràng bị coi là không hợp thời. Theo Aristotle, có thể đưa ra một định nghĩa khá ấn tượng về sự toại nguyện, hay còn được gọi là *eudaimonia* như sau: đó là một cuộc sống hành động đạo đức đủ đầy. Đức hạnh theo quan niệm của ông, không đơn thuần là đức hạnh có tính chất luân lý (*moral*) như ngày nay người ta thường nghĩ, mà đó là sự ưu tú của con người nói chung. Nó không chỉ bao gồm những phẩm chất tốt đẹp như công bằng, dũng cảm, mà còn là những khả năng thông thường như khiếu hài hước hay lòng tự trọng. Theo cách nói thời nay thì cụm từ ‘ưu tú’ có vẻ phù hợp hơn ‘đức hạnh’. Nhưng cần nhớ rằng, chúng ta đang bàn luận về đặc điểm nổi trội của con người - đó chính là có khả năng thể hiện những đặc trưng của loài người. Tiêu chuẩn về đức hạnh của Aristotle không hề mang tính chất chủ quan mà xuất phát từ sự phổ quát của bản chất con người. Khả năng đặc biệt trong việc sưu

tập võ diêm hay chuyển nhượng các khoản đầu tư mờ ám cũng không nằm ngoài bản chất đó.

Lưu ý rằng Aristotle không đơn giản đồng nhất cuộc sống tốt đẹp với việc có đức hạnh hoặc có tính cách ưu tú: bạn có thể ngủ ngon lành trong suốt cuộc đời cùng với tính cách tốt đẹp của mình, như người đẹp ngủ trong rừng. Theo bạn, ai sẽ cần đến tính cách ấy? Hơn thế, cuộc sống tốt đẹp là ở *hoạt động* xuất sắc: đó là điều bạn cần thực hiện hơn là cố gắng đạt được trạng thái cảm xúc nào đó.

Để minh chứng thêm: Nghèo đói không gạt bỏ đức hạnh, mà nó có thể tham dự vào cách thể hiện sự ưu tú của con người. Khi lựa chọn tốt nhất của bạn là vùi đầu vào những công việc tẻ nhạt với công suất 90 giờ/ tuần trong những điều kiện lao động tẻ hại, cơ hội được ‘sải cánh’ và bộc lộ khả năng của bạn rất mong manh. Aristotle cho rằng, nghèo đói thật tồi tệ, bởi nó kìm hãm năng lực của bạn. Tẻ hại hơn, nó còn khiến bạn không có khả năng được sống như một người bình thường, đẩy bạn vào tình trạng của loại động vật phá hoại chỉ để sinh tồn.

Tôi hi vọng rằng, bạn có thể nhận ra điều thú vị trong suy nghĩ của Aristotle về vấn đề này. ‘Cuộc sống với hành động đức hạnh’ đồng nghĩa với việc được thể hiện đầy đủ năng lực của bản thân và chủ động theo đuổi cuộc sống phong

phú, trọn vẹn. Đó cũng là cuộc sống thoả mãn, cuộc sống dễ chịu nhất mà con người có thể sống. Nhiều người cho rằng kiểu tư tưởng này rất lôi cuốn khi hình dung về nó, và nền văn hoá đương đại ngập tràn những hình thức khác nhau của chủ đề ấy, chẳng hạn những khẩu hiệu như ‘Hãy luôn là chính mình’.

Chủ đề chung ở đây là điều gì tốt cho chúng ta để thể hiện bản chất của mình: *sự thể hiện bản chất (nature-fulfilment)*. Có khá nhiều cách tiếp cận với vấn đề, nhưng cách của Aristotle là nổi tiếng nhất. Lý tưởng về việc thể hiện bản thân phổ biến rộng rãi trong những nhà tư tưởng Hy Lạp cổ đại viết về *eudaimonia*. Theo đó, người ta coi những quan điểm như vậy là những chủ thuyết đạo đức về sự toại nguyện. Trong những năm gần đây, hệ thống các quan điểm như thế đã trở nên phổ biến với các nhà tâm lý học, đồng thời là nguồn gốc tạo nên phong trào ‘tâm lý học đạo đức’.

Một trong những cách tiếp cận của Aristotle về sự toại nguyện theo góc độ đạo đức là đưa ra những kiến giải lôi cuốn về trực giác của loài người cả ba trường hợp nói trên, bao gồm: giả dối, héo mòn và thiệt thòi. Trong cỗ máy trải nghiệm, bạn không thực sự làm bất cứ điều gì. Trường hợp của kẻ gãi ngứa lại khá trái ngược với quan niệm của Aristotle. Và những khiếm

khuyết khiến cho nhiều người không thể có được những điều quan trọng của cuộc sống trọn vẹn.

Trong các quan niệm về đạo đức, thuyết của Aristotle về sự toại nguyện của con người vẫn là chủ đề gây ra nhiều tranh cãi nhất. Một số người không ủng hộ chủ nghĩa khách quan trong thuyết này. Aristotle cho rằng những điều tốt đẹp đến với một người là sự thật khách quan và chúng không phụ thuộc hoàn toàn vào việc người đó có muốn hay có quan tâm không. Nhiều người phản đối nhận định của Aristotle, họ cho rằng sự toại nguyện thuộc về cảm nhận chủ quan. Tôi nghĩ rằng, vấn đề sâu xa hơn là những kiến giải của Aristotle đã sử dụng các tiêu chuẩn *bên ngoài* của sự toại nguyện để áp dụng cho các cá nhân: điều tốt đẹp với họ là được sống cuộc sống của một con người theo đúng nghĩa. Tương tự, điều tốt đẹp với một con bò là được sống cuộc sống dành cho chính những con bò, được làm những thứ mà chúng thường làm. Vậy thì tại sao sự toại nguyện của bạn lại phụ thuộc vào việc bạn thuộc loại nào? Lấy ví dụ chú bò tót Ferdinand trong truyện dành cho trẻ em (Hình 10). Chú bò này khá kỳ quặc, chỉ thích ngửi hoa thay vì tham gia đấu bò hoặc làm điều mà những con bò thường làm. Tại sao lại không nhỉ? Ý nghĩa xuyên suốt của câu chuyện không nằm ở chỗ bạn là ai, mà ở chỗ *bạn là người thế nào*.



Hình 10. Chú bò tốt Ferdinand trong *Câu chuyện về Ferdinand* của Robert Lawson

(Những độc giả cẩn trọng có thể thấy rằng ý nghĩa truyện ‘chú bò tốt Ferdinand’ không hề giống với quan điểm ‘hội chứng X’: làm sao chúng ta có thể nói rằng hội chứng X là nguyên nhân tước đoạt bất cứ điều gì từ một con người trừ khi chúng ta áp đặt chuẩn mực bên ngoài để nhìn nhận những tiêu chuẩn của con người. Với trường hợp này, quan điểm của Aristotle lý giải hội chứng X được xem là phù hợp hơn, trong khi cách tiếp cận sau lại thích hợp hơn với câu chuyện chú bò tốt Ferdinand).

Một lý do khác phản đối học thuyết của Aristotle là khi ông khẳng định rằng sự toại nguyện là vấn đề của hành động đạo đức. Có thực như vậy không? Thành Cát Tư Hãn là người vô cùng tàn độc khi

không ngần ngại giết hại hàng triệu người. Vậy tại sao ông ta vẫn không hạnh phúc, thậm chí khi đã thành công vang dội như vậy?

Đạo đức có vai trò vô cùng quan trọng, chúng ta sẽ thấy rõ ở chương tiếp theo. Tuy nhiên, nhiều người nghi ngờ quan điểm của Aristotle cho rằng đạo đức tất yếu *mang lại lợi ích* cho chúng ta.

Các lý thuyết về sự toại nguyện

Điều này sẽ đưa chúng ta tới đâu? Nó giúp chúng ta có được sự nhạy cảm về những lựa chọn của mình. Có thể kể tới bốn cách tiếp cận thuyết phục nhất về sự toại nguyện, bao gồm:

1. Chủ nghĩa khoái lạc
2. Thuyết dục vọng
3. Thuyết liệt kê
4. Thuyết đạo đức ('thể hiện bản chất')

Chúng ta vừa bàn luận về thuyết đạo đức nổi tiếng của Aristotle. Ở chiều ngược lại, *người theo chủ nghĩa khoái lạc (hedonism)* cho rằng, rốt cuộc chỉ có khoái cảm là tốt. Những quan điểm này là đã làm rõ tầm quan trọng của khoái lạc và khổ đau trong cuộc đời. Tuy nhiên, chúng cũng gặp phải không ít rắc rối khi lý giải ba hình thức được đề cập tới ở đầu chương, đó là sự giả dối, héo mòn và thiệt thòi.

Thuyết dục vọng (desire theory) khẳng định rằng điều tốt đẹp với một người chính là đạt được điều người đó muốn. Đây là một quan niệm khá phổ biến, đặc biệt với những nhà kinh tế học, bởi dường như quan điểm này mang lại cho bạn quyền xác định điều gì là tốt với mình. Thêm vào đó, những cỗ máy trải nghiệm không ảnh hưởng tới thuyết dục vọng, bởi trong cỗ máy ấy, bạn không *thực sự* có được điều mình muốn. Bạn sẽ chỉ nghĩ mình là ai mà thôi. Tuy nhiên, thuyết dục vọng lại chưa thể đưa ra lời giải thích về lỗi lầm. Nhìn chung, con người thường ao ước những thứ không thực sự phù hợp với mình, như muốn được hẹn hò với một người thông minh nhưng hoá ra lại là kẻ xuẩn ngốc. Người ta cũng chẳng thể nói rằng cuộc sống của kẻ gãi ngứa vô cùng thiếu thốn, hoặc người nô lệ lúc nào cũng khư khư xiềng xích nô lệ trên cổ. Tương tự trường hợp của những người bị thiệt thòi trong cuộc sống khi họ không có khát khao về những thứ tốt đẹp bị mất mát (như trường hợp cô gái mắc Hội chứng X).

Thuyết liệt kê (list theory) lại xem sự toại nguyện của mỗi người gắn liền với danh sách các tài sản khách quan như: tri thức, thành tựu, tình bạn và niềm vui. Nếu thiếu một trong các yếu tố trên, sự hài lòng của bạn sẽ bị coi là không trọn vẹn, dù bạn muốn hay không. Lợi thế của thuyết này cho phép con người liệt kê bất cứ thứ gì được

cho là quan trọng với mình vào danh sách, tạo nên một bức tranh bao quát nhất về những vấn đề cần giải quyết. Tuy nhiên, nó cũng bị coi là khá tùy tiện và không hữu ích trong việc làm sáng tỏ bản chất của sự thoả mãn.

Dường như các lý thuyết trên đều thu hút được đông đảo người ủng hộ sắc sảo nên chưa gặp phải làn sóng phản đối kịch liệt nào. Hầu hết những ý kiến trái chiều đều đồng tình phủ nhận những suy nghĩ, hành động cảm tính như đã đề cập, hoặc cố gắng thay đổi lựa chọn để phù hợp với trực giác của mình. Có thể kể đến những người phản đối thuyết dục vọng: họ cho rằng chỉ những mong muốn có cơ sở và dựa trên lý trí mới có giá trị. Tuy vậy, nhiều vấn đề lo ngại vẫn chưa bị bác bỏ một cách kiên quyết; bên cạnh đó, những lý thuyết được điều chỉnh cũng vấp phải không ít rắc rối cần giải quyết.

Chủ thuyết đạo đức cho người hiện đại: tự thể hiện

Chúng ta hãy quay lại với cách tiếp cận theo chủ thuyết đạo đức. Ở một khía cạnh nào đó, chủ thuyết này và chủ thuyết của Aristotle đều tập trung vào yếu tố thể hiện bản tính của con người, nhưng không quá khách quan. Trong bài viết nổi tiếng về giá trị của tự do cá nhân trong tác phẩm *Bàn về Tự do*, triết gia người Anh John Stuart Mill đã phác họa chân dung của lý tưởng cá nhân

hoá thời hiện đại mà người ta vẫn thường gọi là *tự thể hiện* (*self-fulfilment*), tức là được sống với *chính con người mình*. Nghe có vẻ không được hợp lý nhưng người ta vẫn phải thừa nhận rằng sự toại nguyện là một vấn đề thuộc về tính cách cá nhân.

Theo quan điểm này, những điều bình thường với một người lại có vẻ không liên quan tới những điều được cho là tốt đẹp với người đó, ví như những việc các con bò tót khác thường làm lại chẳng có ý nghĩa gì với sự toại nguyện của chú bò Ferdinand. Vấn đề nằm ở chỗ người đó là người như thế nào. Có thể bạn là người đồng tính bẩm sinh, nhưng đó mới là con người thật của bạn. Không nên lấy mối quan hệ giữa những người khác giới là tiêu chuẩn để đánh giá, cũng không nên đặt nặng vấn đề đối với thiên hướng đặc trưng của một người. Điều chúng ta cần quan tâm ở đây chính là tính cách cá nhân, người đồng tính sẽ học được cách thích nghi với con người thực của mình để có thể tự thể hiện thoả nguyện.

Tôi sẽ không cố gắng tìm kiếm một lý thuyết hoàn hảo về tự thể hiện ở đây. Triết gia L.W. Sumner đã đưa ra quan điểm về con đường tới hạnh phúc qua định nghĩa sự toại nguyện là *hạnh phúc đích thực*. Để thực sự cảm thấy hạnh phúc, người ta cần trải nghiệm hạnh phúc ấy bằng chính cuộc đời mình cũng như bộc lộ bản

chất thực sự của mình. Hạnh phúc trong cổ máy trải nghiệm là cảm giác không có thật, bởi nó không thực sự gắn với cuộc đời của bạn. Hạnh phúc giả tạo đó là của ‘những nô lệ vui vẻ’ và của nạn nhân đã được tẩy não nhưng không phản ánh các giá trị thuộc về chính họ.

Quan niệm về tính chân thực có thể nằm tiềm ẩn dưới những lo ngại về tác động của khoa học công nghệ đối với sự phát triển của con người, như công nghệ sản xuất ‘những liều thuốc đạo đức’ để khiến người ta tử tế hơn hoặc công nghệ gen giúp trẻ em thông minh hơn: những công nghệ như thế sẽ làm giảm tính chân thực của cảm xúc con người. Chẳng hạn, chúng có khả năng biến những hành động và cảm xúc của bạn không thực sự là *của chính bạn*. Vì lẽ đó, vấn đề này sẽ còn thu hút nhiều mối quan tâm trong những thập kỷ tiếp theo.

Cho dù tự thể hiện có liên quan tới điều gì chẳng nữa, tôi vẫn cho rằng nó có bao gồm hạnh phúc đích thực. Có lẽ nó còn liên quan tới thành công của người đó khi đạt được mục tiêu đặt ra - cũng chính là những giá trị hoặc những cam kết tạo nên nhân dạng riêng của mỗi người. Dù ở cương vị nào thì đó cũng đều là một phần nhân dạng của người đó. Vì vậy, chúng ta hãy cố gắng hết mình để hoàn thành tốt vai trò của mình trong các cương vị ấy.

Cho dù những luận giải trên không thể đem lại một lý thuyết hoàn chỉnh về sự toại nguyện, nhưng ít nhất nó cũng đủ giúp chúng ta nhận ra hạnh phúc nằm ở đâu trong bức tranh tổng thể. Cho dù lý thuyết về sự toại nguyện có ý nghĩa ra sao thì chắc chắn hạnh phúc vẫn đóng vai trò vô cùng quan trọng trong sự hưng thịnh của con người.

Ai nói vậy?

Theo một nghiên cứu: Người New York là những người bất hạnh nhất nước Mỹ (bởi chúng tôi làm việc chăm chỉ và đam mê đọc sách, bài xích sự lười biếng và những kẻ thiếu hiểu biết)

Tiêu đề một bài báo trên tờ *Village Voice*

Nghiên cứu cho thấy người dân ở bang Louisiana và hầu hết các bang khác ở Mỹ đều hạnh phúc hơn người dân New York. Liệu điều này có đồng nghĩa với việc người Louisiana thịnh vượng hơn người ở những bang khác? Một số người đồng tình, trong khi số khác lại phản đối dự đoán này.

Cho tới nay, vẫn chưa có nghiên cứu nào đưa ra kiến giải đầy đủ cho cuộc tranh luận, bởi nó liên quan tới vấn đề giá trị. Người New York đánh giá cao những thành tựu, trong khi người Louisiana lại coi trọng việc hưởng thụ hơn. Đây là cuộc chiến giữa những người *thích lao động* và

kẻ thích hưởng thụ; giữa con kiến và con ve. Có lẽ lý thuyết triết học về sự toại nguyện có thể là một giải pháp phù hợp cho câu hỏi ở trên: nếu lý thuyết này có thể chứng minh rằng thành công có vị trí quan trọng đối với sự thoả mãn hơn là cảm giác hưởng thụ thì khi ấy cán cân sẽ nghiêng về phía người New York, vì lúc ấy họ thực sự được xem là thịnh vượng hơn người Louisiana.

Tuy nhiên, ‘các giá trị’ ở đây lại khá mơ hồ. Không giống như những hạt gạo và những con voi, không ai có thể nói rõ rằng đó là giá trị nào, chúng xuất phát từ đâu, thậm chí là liệu chúng có thực sự tồn tại không? Tại sao người ta lại phải tin quan niệm của các triết gia về những giá trị thiếu thực tế như vậy? Có lẽ vì vậy mà cuộc tranh luận giữa người New York và người Louisiana sẽ chẳng bao giờ có hồi kết. Xét cho cùng, đó cũng chỉ là vấn đề về quan điểm.

Đây là câu trả lời ngắn gọn, nhằm trấn an nỗi lo lắng của những người đa nghi và giúp tập trung đúng hướng: xét trên phương diện phục vụ mục đích của cuốn sách này, tôi cho rằng, các giá trị ấy hoàn toàn thuộc về tâm trí con người. Chính vì vậy, chúng ta sẽ xem xét vấn đề trên phạm vi toàn thế giới. Mọi thứ có thực sự tốt, xấu, phải, trái tới mức như người ta vẫn lầm tưởng rằng đó là bản chất thật của chúng hay không, cần phải được đặt trong hoàn cảnh thích hợp để nhìn nhận.

Tôi không nghĩ rằng sẽ có một chuỗi giá trị được cho là ‘đúng đắn’ nhất, hoặc rằng những người hiểu lý lẽ ở những nơi khác nhau đều hội tụ đầy đủ những giá trị như nhau. Ở một chừng mực nào đó, lời giải đáp phù hợp sẽ liên quan mật thiết tới dân cư được đề cập. Tuy vậy, vẫn chưa thể đưa ra giới hạn gần nhất với phạm vi các giá trị được phản ánh: các giá trị *bền vững được phản ánh*. Nếu có những đáp án với nhiều lựa chọn phù hợp khác nhau thì cũng sẽ có những đáp án mơ hồ, không đúng trọng tâm.

Ví dụ, có nhiều người nói với bạn rằng chỉ có hạnh phúc mới là điều đáng để quan tâm. Ngay cả sự phản ánh của một khoảnh khắc nào đó trong cỗ máy trải nghiệm hoặc những người gãi ngứa cũng có xu hướng khiến cho người ta từ bỏ ngay quan niệm đó giống như buông rơi củ khoai tây nóng đang làm bỏng tay. Đây chỉ là một minh chứng nhỏ cho thấy con người hoàn toàn nhầm lẫn khi nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc mới là quan trọng trong cuộc đời, thậm chí, khi ngừng nghĩ về nó, bản thân họ cũng không còn tin vào điều đó nữa. Đồng thời thái độ đạo đức của nhiều người giống như một chuỗi các lời giải thích rời rạc, mập mờ và đầy cảm tính.

Sự phản ánh của triết học chính là kiến giải phù hợp nhất trong những trường hợp như thế, nó giúp ta gỡ bỏ bong bóng khi tiếp nhận, xử lý

thông tin, khiến ta suy nghĩ logic và sáng suốt hơn về các giá trị. Đôi khi mọi người sẽ quy tụ lại ở một câu trả lời đơn lẻ, như trường hợp ở thời hiện đại, khi hầu hết con người đều có trình độ hiểu biết nhất định và đủ thông minh để tán thành những lý tưởng bình đẳng. Chỉ ở những nơi còn bị mắc kẹt trong thời kỳ tăm tối, con người mới chấp nhận chế độ nô lệ. Do đó, có thể có vài giá trị chung thể hiện bản chất của con người, dù chúng chưa hẳn là phổ biến. Mặc dù khó có thể hoá giải sự bất đồng, chúng ta vẫn phải thừa nhận rằng có nhiều hơn một chuỗi các giá trị bền vững chín chắn. Hoặ sẽ không có cá nhân theo chủ nghĩa tự do hay bảo thủ nào sai cả; có lẽ cả hai đều có khả năng đưa ra những giải pháp mà những người khôn ngoan sẽ áp dụng để giải quyết các rắc rối của cuộc sống. Tuy nhiên, điều đó hầu như không đảm bảo được mọi thứ vẫn sẽ tiếp diễn như chúng vốn thế.

Tóm lại, việc đưa ra các đánh giá về giá trị không đòi hỏi chúng ta phải tham gia vào bất kỳ vấn đề huyền bí hay phức tạp nào. Chúng ta chỉ cần dành nhiều không gian hơn cho tính tương đối và đa số, cố gắng để không trở thành người chủ quan luôn cho rằng mọi thứ vẫn không thay đổi. Chúng ta vẫn có thể khẳng định rằng có những lối sống tốt hơn những lối sống khác.



Ra khỏi bản ngã: đức hạnh và ý nghĩa

‘Phải chịu đựng sự cô độc ở đây, J.F’

‘Không hẳn thế. Tôi *tạo ra* bạn bè. Chúng là đồ chơi. Bạn của tôi là đồ chơi. Tôi làm ra chúng. Đó là một sở thích. Tôi là nhà thiết kế di truyền.’

Pris và J.F.Sebastian, *Blade Runner*

Sự ưu tiên của đức hạnh

Chúng ta thấy, sự toại nguyện không nhất thiết bao gồm đức hạnh: nó có thể khiến cho kẻ xấu được hưng thịnh. Nhưng điều đó không có nghĩa là đức hạnh không quan trọng.

Đây không phải là dự đoán tồi theo quan điểm tư lợi. Hầu hết các bậc cha mẹ nhận ra điều đó và cố gắng nuôi dạy những đứa con của

mình trở thành người tử tế, một phần bởi vì họ nghĩ rằng tính trung thực, lương thiện, lòng trắc ẩn và trung thành sẽ có lợi cho chúng. Thông thường, người ta không thích gần gũi những kẻ phóng đảng vô tâm, không đáng tin cậy. Ở khía cạnh tích cực như ta thấy ở Chương 5, quan tâm và hành động vì người khác thường mang lại hạnh phúc lớn hơn. Dù sao đi nữa, hầu hết mọi người đều có những cam kết đạo đức: chúng ta coi trọng sự trung thực, lòng trung thành, sự tử tế và công bằng. Hành động trái với những giá trị này có thể tự làm chúng ta thất bại trong những giới hạn của mình. Đối với hầu hết mọi người, cuộc sống phi đạo đức có lẽ thường phải trả cái giá cao hơn.

Mặc dù vậy, không có gì đảm bảo rằng sự phi đạo đức đôi khi sẽ không làm ai đó hạnh phúc hơn hoặc thậm chí thịnh vượng hơn. Hay người xấu sẽ không hành động tốt, ít nhất theo các chuẩn mực thông thường. Những người theo trường phái Aristotle và một số người khác bị thuyết phục bởi lợi ích thực chất của đức hạnh thường thấy sự nhượng bộ kiểu này là đáng lo ngại. Đôi khi, có vẻ điều quan ngại là chúng ta không thể xem đức hạnh hoặc đạo lý đủ nghiêm túc nếu chúng ta thừa nhận rằng con người có thể có lợi nhờ vô đạo đức. Nhưng điều đó không xảy ra. Thực tế, rất ít nhà tư tưởng nghiêm túc

lơ là việc đặt đức hạnh vào vị trí quan trọng khi nói về cuộc sống tốt đẹp.

Hầu như mọi triết gia đạo đức đều thống nhất về việc chúng ta coi trọng *sự ưu tiên của đức hạnh*: nói theo cách chung chung và đại khái, đòi hỏi về đức hạnh lấn át mọi giá trị khác trong cuộc sống. Hành xử tồi là vấn đề không bàn đến, cho dù nó có thể làm chúng ta hạnh phúc hơn hoặc làm lợi cho chúng ta. Đây là điểm thống nhất cơ bản trong triết học, mặc dù dĩ nhiên các triết gia không đồng tình về việc đức hạnh bao gồm những gì. Đối với số đông, đức hạnh bao gồm hành xử có đạo đức, và ngay cả những ngoại lệ rõ ràng cũng không tán thành hành xử tồi tệ. Chẳng hạn, Nietzsche không hâm mộ đạo đức quy ước, nhưng ông cũng không khuyên chúng ta chống lại lối sống đáng ngưỡng mộ. Và nhiều triết gia khác cũng cho rằng đôi khi những lý do phi đạo đức lại có giá trị hơn những lý do đạo đức. Nếu bạn phát hiện việc giữ lời hứa gặp gỡ bạn bè tại buổi tiệc tùng có nghĩa là bạn mất đi công việc của mình, việc phá vỡ lời hứa là chấp nhận được. Nhưng ít nhất thì chúng ta không nên hành xử tồi tệ.

Cuộc tranh luận cổ xưa về chủ đề liệu đức hạnh có tất yếu làm lợi cho chúng ta hay không là rất thú vị, nhưng nó cũng có thể có chút làm lạc hướng. Cho dù đức hạnh có làm lợi cho chúng ta hay không, hầu hết mọi người có thể tán

thành rằng đức hạnh, bao gồm cả đạo lý, là ưu tiên hàng đầu.

Quyền được hạnh phúc?

Có vẻ hơi khô khan nhằm chán khi bàn nhiều về ‘đức hạnh’ (*virtue*). Hãy tạm dừng một chút để xem nó có ý nghĩa như thế nào đối với sự theo đuổi hạnh phúc. Hiển nhiên, cư xử tồi tệ nhân danh hạnh phúc nằm ngoài sự quan tâm. Đây là một cách có thể tổng khú nó.

‘Tôi có quyền được hạnh phúc’. Khi nghe những lời này, ai đó có thể muốn né tránh: những gì tiếp theo hiếm khi là tin tức tốt. Khi nói những lời như thế, người ta thường nhằm mục đích rõ ràng là duy lý hoá kiểu hành vi xấu mà nhiều khả năng chúng ta không coi là nghiêm túc. Tuy nhiên, khẳng định như vậy thường được nghe theo nhiều cách tương tự, ít nhất là ở chương này.

Chỉ một từ thôi: *Không*. Không ai có quyền được hạnh phúc. Không thể tìm thấy thứ quyền nào như thế trong Tuyên ngôn Nhân quyền, nó chỉ đề cập đến những gì được theo đuổi tuy một số ít triết gia cũng từng thừa nhận quyền được hạnh phúc.

Để tôi nói rõ hơn điều này một chút. Nếu ai đó muốn nói ‘tôi có quyền được hạnh phúc’ theo cùng một cách kiểu như ‘tôi có quyền được nhai

keo', thì dĩ nhiên chúng ta có quyền được hạnh phúc. Không có gì là sai trái trong việc được hạnh phúc. Nhưng đó không phải là ý mọi người muốn ám chỉ khi nói điều này: họ có ý tương tự với cách một người nói với ông chủ 'tôi có quyền được nhận tiền công' sau khi hoàn tất công việc được thuê. Khi họ khẳng định quyền được hạnh phúc: có nghĩa là họ xứng đáng được hưởng thứ gì đó mà thế giới này, hay ai đó mắc nợ họ.

Liệu ai đó xứng đáng hưởng nhiều thứ hay không vẫn còn đáng bàn, ngoại trừ được đối xử với sự tôn trọng. Giả sử là có, thì ý tưởng mắc nợ hạnh phúc vô cùng đáng ngờ, một vài nhà tư tưởng nghiêm túc đã khẳng định điều này. Có lẽ đúng hơn là quyền mưu cầu hạnh phúc, chứ không phải thực sự là quyền được hạnh phúc.

Sự đòi hỏi sai lầm về quyền được hạnh phúc là ví dụ về sai lầm lớn hơn, đó là niềm tin về quyền trong vũ trụ. Chẳng hạn, ai đó xứng đáng được phần thưởng chỉ vì trở nên đạo đức. Không phải là phần thưởng từ một người nào đó, mà từ... thế giới. Ví dụ, phản hồi chung cho bất cứ đề cập nào về những quan ngại môi trường đều diễn ra kiểu như: 'Tôi đã làm việc vất vả, nên tôi xứng đáng có được thứ tốt đẹp'. Có lẽ, thành thực mà nói, không có gì sai trái khi một người chủ đất ở Arizona sắm sửa hệ thống tưới tiêu vô cùng lãng phí chỉ để tưới đám cỏ sa mạc của mình. Nhưng

ý tưởng người đó *xứng đáng* có nó lại hoàn toàn không thuyết phục. Hầu hết với chúng ta, công việc khó nhọc là tiền đề, không phải là để giành phần thưởng.

Cuộc sống vốn không công bằng. Một số người, không phạm lỗi lầm nào vẫn không tìm thấy hạnh phúc. Một số sẽ bị mắc kẹt trong những cuộc hôn nhân không làm họ hạnh phúc, nhưng cũng chưa đến mức quá tồi tệ để khiến con cái phải chứng kiến cha mẹ ly hôn. Hoặc như một số người quá trẻ, đột ngột qua đời sau một cơn đau tim. Không ai được quyền hạnh phúc. Nhưng thậm chí người không hạnh phúc cố hữu vẫn có thể trải qua cuộc sống tốt đẹp. Chúng ta sẽ trở lại vấn đề này trong chương cuối.

Một kiểu sai lầm khác: có thể lạm dụng quá nhiều quyền mà một người thực sự có. Chẳng hạn, một người mua mảnh đất, phốt lò đề nghị của hàng xóm và tiếp tục xây ngôi nhà khổng lồ chắn tầm nhìn từ những cửa hàng bên cạnh, xua đuổi khách hàng và làm phiền mọi người xung quanh. Hầu hết thời gian, anh ta vận hành hệ thống máy móc ồn ào phá tan môi trường yên tĩnh từng hấp dẫn nhiều cư dân tới đây sinh sống. Kết quả là, nhiều người hàng xóm phải rao bán nhà hoặc cửa hàng.

Bạn đọc biết chính xác điều mà người này nói khi đáp lại mong muốn của hàng xóm: “Tôi

có quyền làm điều mình muốn với tài sản của mình'. Đây là lời biện hộ lạ kỳ. Có thể anh ta hoàn toàn đúng về quyền lợi của anh ta. Điều đó không vi phạm luật pháp. Về mặt đạo đức, có lẽ cũng không ai có quyền ngăn cản anh ta làm điều đó, hoặc đòi anh ta bồi thường. Dù sao đi nữa, anh ta đang đưa ra quan điểm thông thường về quyền lợi. Hãy chấp nhận quan điểm của anh ta, và thừa nhận rằng anh ta thực sự hành động bằng quyền của mình trong việc xây ngôi nhà khổng lồ. Nhưng đây có phải là lời biện hộ?

Hãy xem xét danh sách vắn tắt một số quyền của bạn. Bạn có quyền không thăm nom vợ mình trong bệnh viện. Bạn có quyền nhẫn tâm, vô tình và thiếu chu đáo. Bạn có quyền quấy rầy mọi người xung quanh. Bạn có quyền nói xấu xược với người già cả trong gia đình. Bạn có thể có quyền để mặc hàng xóm chết đói, mặc dù bạn có đủ lương thực để san sẻ. Tóm lại, bạn có quyền là kẻ bần tiện, đáng khinh và tệ hại. Bạn có quyền trở thành người tồi tệ và sống cuộc sống tồi tệ. Nhưng dĩ nhiên bạn sẽ không được *biện hộ* trong bất cứ hành động nào nói trên.

Điều khiến con người có thể sống được với nhau, có thể trở nên văn minh, đó là sự sẵn sàng hợp tác nhằm *hạn chế việc thực thi các quyền của mỗi đối tác*. Bạn có thể cho rằng, đòi hỏi quyền làm việc gì đó là đơn thuần tuyên bố rằng

những người khác không thể ngăn cản bạn làm việc ấy, hoặc đòi hỏi bạn bồi thường thiệt hại. Hiển nhiên, nếu sự ép buộc chúng ta đặt ra cho hành vi của mình là để tránh những việc có thể khiến cho quyền sử dụng sức mạnh hoặc nghi thức đền bù chống lại chúng ta, thì cuộc sống sẽ nhanh chóng trở nên ‘xấu xa, tàn bạo và thiên cận’, như triết gia người Anh Thomas Hobbes nói. Một xã hội thực sự đáng lo ngại khi câu nói ‘tôi có quyền’ được xem như lời biện hộ để làm một việc gì đó.

Có lẽ bởi vì đã trở thành vấn nạn, có hẳn một tên gọi riêng dành cho những người hành xử tồi tệ, như thế họ có quyền được làm như thế, và tên gọi ấy đã trở nên phổ biến. Có thể họ không phải là người thiếu công bằng, nói dối, hay những thứ tương tự. Ngược lại, thậm chí họ có thể là người tốt. Nhưng họ rất khinh suất và rất khó để cùng chung sống. Những người như thế được gọi là kẻ khó ưa (*asshole*).

Không ai nên trở thành kẻ khó ưa trong việc theo đuổi hạnh phúc.

Ý nghĩa: gắn kết với những gì quan trọng

Vấn đề nan giải

Tôi đã nhấn mạnh về tầm quan trọng của đạo đức, nhưng cư xử và sống tử tế vượt xa cả

lòng tốt đạo đức. Chúng ta không chỉ ngưỡng mộ người tốt, mà còn thực hành những đức hạnh giản dị như sự thân thiện, hài hước và kiên cường. Hoặc đơn giản là trở nên khéo léo trong nghệ thuật sống. ‘Đó là người thực sự biết cách sống’ là lời tán thưởng. Một trong những đánh giá khó chịu nhất mà chúng ta phải nghe khi trưởng thành là bạn cư xử quá hơi hợt, yếu đuối, thiếu kỷ cương - ‘không thể giải quyết vấn đề của mình’.

Một phần cốt yếu khác của việc sống tốt là *ý nghĩa*: gắn kết với con người và sự việc quan trọng. Chúng ta không chỉ muốn được hạnh phúc hoặc tốt đẹp. Chúng ta còn muốn sống cuộc sống ý nghĩa, theo đuổi những gì xứng đáng. Chúng ta cho rằng những hành động đó làm mình hạnh phúc hơn. Nhưng ngoài ra, chúng đơn giản là đáng để làm, ngoài việc chúng mang lại hạnh phúc.

Trong những năm gần đây, câu hỏi về cuộc sống ý nghĩa trở nên đặc biệt thu hút những người có con cái. Lý do ư? Theo một số nghiên cứu, việc có con không làm chúng ta hạnh phúc hơn. Điều đó thậm chí như thuốc giảm đau. Những nghiên cứu này dường như gợi nỗi đau buồn với nhiều bậc cha mẹ, những người không nghĩ rằng con cái lại làm cho cuộc sống của mình tệ hơn. Năm này qua năm khác, chúng ta nhồi nhét vào đầu lũ trẻ những câu chuyện về niềm vui của bậc làm

cha làm mẹ, bởi vậy kết luận của những nghiên cứu này có chút gì đáng xấu hổ.

Những nghiên cứu này có thể sai, và một số nhà nghiên cứu cũng khẳng định như thế. Nhưng có lẽ chúng không sai *tới mức ấy*. (Việc nuôi nấng một đứa con rất tốn kém và nhọc nhằn, trong khi nhiều bậc phụ huynh chỉ có thể làm việc lao lực mới giúp cho đứa con được vui chơi, được yêu thương, có kỷ luật, có quần áo mặc và được ăn uống). Rất nhiều bậc cha mẹ hạnh phúc hơn khi họ có thể có chút thời gian thụ hưởng cho họ và không cần lo lắng đến con cái. Những người có con cái không thể chối bỏ thực tế rằng cuộc sống của mình khác hẳn vì có chúng - cũng có thể hạnh phúc hơn hoặc không. Liệu chúng ta có nằm trong vòng quay của ảo giác không thể lay chuyển, hay trẻ con có ích cho chúng ta theo cách nào đó, hơn là làm chúng ta hạnh phúc. Đó có thể là gì? Suy nghĩ hiển nhiên là chúng góp phần mang lại ý nghĩa lớn cho cuộc sống của chúng ta. Hãy xem điều này bao gồm cái gì?

Cội rễ của ý nghĩa: trân trọng và ưa thích

Chúng ta thấy, tầm quan trọng của các mối quan hệ và hành động với hạnh phúc phản ánh vị thế của chúng ta với tư cách là sinh vật xã hội và với các vai trò: người yêu thương và kẻ thực hiện. Tầm quan trọng của ý nghĩa đối với hạnh phúc

phản ánh khía cạnh thứ ba của bản chất loài người: chúng ta còn là *người đánh giá*. Chúng ta không chỉ muốn hoặc thích các thứ, như loài vật, mà chúng ta còn đánh giá mọi thứ. Đánh giá thứ gì đó có nghĩa là xem nó quan trọng, là điều bạn muốn có: tạo ra lý do để bạn đáp lại nó theo một cách nhất định. Ví dụ, có lẽ bạn không chỉ thích trở thành người chính trực. Bạn coi trọng tính chính trực. Điều đó có nghĩa là bạn xem tính chính trực là thứ mình muốn duy trì - không đơn giản bởi vì bạn thích nó, mà bởi vì nó xứng đáng duy trì. Khi thiếu và từ bỏ sự chính trực, bạn không chỉ cảm thấy nản lòng. Bạn còn cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi: bạn không tốt.

Bạn có thể thích hoặc muốn thứ gì đó mà không đánh giá. Người hút thuốc cố gắng bỏ thuốc có thể vẫn muốn hút một điếu, nhưng tự thấy mình không có lý do nào để muốn hoặc hút thêm điếu nữa. Hoặc: tôi thích một món ăn mà mùi thơm khá hấp dẫn, nhưng cảm giác nó mang lại là nhạt nhẽo và vô vị. Tôi không coi nó là món ăn đặc biệt xứng đáng với sự ngon miệng. Sẽ không bao giờ có chuyện tôi cố nài người khác thưởng thức nó. Thậm chí tôi không đánh giá cao món ăn này. Tôi chỉ thích nó, đơn giản nó là chỉ là thứ đồ ăn cho vui.

Nhưng khi thưởng thức một bữa ăn ngon, tôi nhận ra, để chế biến được bữa ăn kiểu này

không dễ chút nào. Sự chuẩn bị tinh tế, rõ ràng là sản phẩm của đầu bếp tài năng. Phải, tôi thích chúng. Nhưng tôi cũng *trân trọng* chúng, cũng như nghệ thuật của vị bếp trưởng. Đưa tác phẩm này cho chú chó của tôi thì thật khiếm nhã, nó không thể đánh giá cao món ăn và nhiều khả năng nó xem cũng như thức ăn chế biến sẵn ở siêu thị, món thường ngày của nó mà thôi. Tôi cố gắng giải thích sự chuẩn bị tinh tế kỹ lưỡng của bữa ăn này với một người bạn của mình, người mới bắt đầu biết thưởng thức nghệ thuật ẩm thực, hy vọng bạn tôi cũng sẽ đánh giá nó cao như tôi. Đây không chỉ là bữa ăn ngon mà còn bổ ích và thoả mãn. Nó càng tuyệt vời hơn nếu thưởng thức cùng những người bạn hợp ý.

Sự khác nhau giữa *trân trọng* và *ưa thích* đánh dấu sự khác biệt căn bản giữa loài người và loài vật, giữa sự thoả mãn và sự vui sướng đơn thuần. Đối với những điều *trân quý*, chúng ta coi đó là giá trị, quan trọng và đáng mong muốn. Chúng ta không đơn thuần có cảm giác tốt về chúng, như cách các con chó thích thức ăn. Chúng ta sẽ thấy, sự *trân trọng* dường như là trung tâm của cuộc sống ý nghĩa.

Ý nghĩa trong cuộc sống, chủ quan và khách quan

Hãy bắt đầu bằng khía cạnh chủ quan của ý nghĩa: cảm giác giống như cuộc sống của bạn đây

ý nghĩa. Tôi cho rằng việc xem cuộc sống của bạn có ý nghĩa đòi hỏi *ràng buộc chặt chẽ* với điều *bạn xem là xứng đáng hoặc đáng giá*. Ví dụ, con người có khái niệm về sự ưu tú, về đẹp hoặc đơn giản là giá trị bản chất. Nói dễ hiểu hơn, cuộc sống có ý nghĩa với chúng ta khi nó giúp chúng ta cảm thấy gắn kết với mọi người và mọi sự việc quan trọng, cảm thấy cuộc sống đáng giá dành cho chúng ta. Điều này có chút mơ hồ và có thể đưa đến tranh luận xa hơn, nhưng nó tương đối tốt cho mục đích của cuốn sách này.

Để minh chứng thêm: Stephen Darwall, triết gia có tác phẩm ảnh hưởng mạnh mẽ tới tôi, đưa ra dẫn chứng về Daniel Golub, nghệ sĩ dương cầm say mê chìm đắm trong màn trình diễn bậc thầy của mình. Đây là kiểu mẫu của sự ràng buộc chặt chẽ với điều đáng giá: ông nhận thấy điều tuyệt vời trong âm nhạc và sự trình diễn, và đưa niềm vui kết nối với những giá trị này. Những trải nghiệm như thế có ý nghĩa rất cao.

Giả sử cuộc sống khiến bạn *cảm thấy* đầy ý nghĩa đối với bạn. Điều đó tức là nó thực sự có ý nghĩa? Hãy tưởng tượng bạn là vị vua loạn trí vô cùng hài lòng khi thực hiện những chính sách tàn bạo và vô lý nhưng cho rằng nó thực sự quan trọng. Từ quan điểm của mình, bạn kết nối với những thứ quan trọng khác. Liệu đó có phải là cuộc sống có ý nghĩa? Các triết gia không đồng

quan điểm ở câu hỏi, nhưng cũng hơi cường điệu khi gọi cuộc sống kiểu đó là hoàn toàn vô nghĩa. Thậm chí nếu các mục tiêu của bạn hoàn toàn vô giá trị, chúng vẫn có ý nghĩa với riêng bạn. Vậy sao chúng ta cứ phải khẳng khẳng cuộc sống ấy không có ý nghĩa chút nào? Ý nghĩa chủ quan có lẽ lý giải được đôi chút.

Liệu cuộc sống của bạn sẽ ý nghĩa hơn nhiều nếu bạn gắn kết với những sự việc thực sự quan trọng? Một phần của cuộc sống ý nghĩa là làm những gì thực sự đáng giá. Khi mọi người trích dẫn Martin Luther King hoặc Mẹ Teresa như những dẫn chứng về cuộc sống ý nghĩa, có lẽ họ không nghĩ về việc nó thực sự như thế nào với những người này. Thực tế chỉ là họ dâng hiến cuộc đời của mình cho một sứ mệnh, điều đó làm cho cuộc sống của họ có ý nghĩa. Bất cứ cuộc sống nào cống hiến cho một mục đích xứng đáng đều có ý nghĩa.

Bởi vậy ý nghĩa có thể nảy sinh từ cả việc kết nối với những thứ có giá trị với riêng bạn và từ việc kết nối với những thứ thực sự có giá trị. Tương ứng, gọi đó là ý nghĩa *chủ quan* và *khách quan*. Những cuộc sống có ý nghĩa nhất sẽ kết hợp cả ý nghĩa chủ quan và khách quan. Ở trường hợp ý nghĩa chủ yếu, *điều khiến cuộc sống có ý nghĩa là sự ràng buộc chặt chẽ với điều đáng giá hoặc xứng đáng*. Triết gia Susan Wolf

đưa ra quan điểm tương tự khi viết rằng ‘ý nghĩa xuất hiện khi sự thu hút chủ quan gặp gỡ sự hấp dẫn khách quan’. Cuộc sống có thể có ý nghĩa mà thiếu khía cạnh chủ quan, như khi chúng ta làm việc tốt mà không thực sự đánh giá cao giá trị của chúng. Cũng như khi không có khía cạnh chủ quan, là khi chúng ta bị nói dối về giá trị trong hành động của mình. Nhưng ý nghĩa trong cuộc sống của chúng ta thực sự bị mất đi khi không có cả hai khía cạnh đó.

Vì sao ý nghĩa lại quan trọng?

Đường như hiển nhiên sống một cuộc sống ý nghĩa là rất quan trọng. Nhưng nó không rõ ràng vì sao phải như thế. Ý nghĩa làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn như thế nào? Chúng ta đã thấy ở Chương 5, hành động ý nghĩa là cội nguồn chính của hạnh phúc. Trên thực tế, tôi đoán rằng cuộc sống chỉ có thể thoả mãn về mặt cảm xúc khi nó có ý nghĩa với chính chúng ta. Chúng ta có thể nghĩ về sự mãn nguyện cảm xúc như sự pha trộn giữa niềm vui và sự hoà hợp, xuất hiện khi ta gắn kết với điều mà ta xem là giá trị. Niềm vui có được nhờ nhận ra điều tốt đẹp đang xảy ra và trở nên gắn kết với chúng. Và sự hoà hợp là nhờ nhận ra một người nào đó đang làm việc phải làm: cảm giác của sự hoàn thiện, hoặc mãn nguyện. Không chắc bạn có thể đạt được trạng

thái này bằng cách nào mà không cảm thấy cuộc đời mình tương đối có ý nghĩa.

Tuy nhiên, không phải lúc nào việc theo đuổi ý nghĩa cũng làm chúng ta hạnh phúc hơn. Đôi khi điều đó thật khó khăn và căng thẳng. Một nghệ sĩ, nhà nghiên cứu hoặc chính trị gia có thể trải qua cuộc sống đầy ý nghĩa nhưng không đặc biệt hạnh phúc. Và lũ trẻ, chúng không luôn luôn làm ta hạnh phúc hơn, mặc dù chúng gia tăng ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta. Vậy, chúng ta làm lợi cho cuộc sống của mình bằng cách nào?

Một khả năng là trải nghiệm ý nghĩa chỉ là trải nghiệm dễ chịu mà chúng ta có. Không chỉ bởi vì nó bao gồm sự thoải mái, mà đơn giản là trải nghiệm tích cực đúng nơi chốn của nó. Có lẽ một trải nghiệm có thể có ích cho chúng ta cả ở niềm vui, ý nghĩa hoặc sự xứng đáng.

Quan điểm gần gũi hơn là cuộc sống ý nghĩa thường *thành công* hơn. Khi làm những việc mà chúng ta cảm thấy có ý nghĩa, chúng ta đạt được mức độ thành công cao hơn so với những thứ chúng ta quan tâm. Trở thành người cha tốt hoặc người bạn tốt. Giúp đỡ người khác, sáng tạo cái đẹp, mở rộng biên giới kiến thức nhân loại hoặc thành tích thể thao. Những thành công này dường như làm cho cuộc sống diễn ra tốt đẹp hơn với chúng ta, ngoài bất cứ phần thưởng hạnh phúc nào.

Cuối cùng, thậm chí khi sự theo đuổi ý nghĩa không có ích cho chúng ta, nó vẫn đáng giá. Người bất đồng chính trị phải trả giá đắt cho nỗ lực của họ, và chắc chắn một số họ có thể làm việc gì khác tốt hơn. Nhưng sự tranh đấu cũng có thể làm gia tăng ý nghĩa cuộc sống của họ, dù có lợi hay không.

Tóm lại, *một phần chủ yếu của cuộc sống tốt đẹp là kết nối với những điều quan trọng*. Điều đó góp phần làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên mãn nguyện, ý nghĩa và xứng đáng. Biến thể của lý tưởng này có lẽ xuất hiện trong mọi tôn giáo. Chẳng hạn, St. Thomas Aquinas nhận thấy lý tưởng của con người hoà hợp với Thiên Chúa - tầm nhìn hạnh phúc. Về cơ bản, mục đích của chúng ta là kết nối gần gũi nhất có thể với điều tốt đẹp.

Ý nghĩa và cuộc sống hiện đại: người trân trọng và người tiêu dùng

Hãy xem những quan điểm này có thể áp dụng như thế nào trong cuộc sống thường ngày. Sự kết nối lý tưởng cơ bản khác với mong muốn đơn giản nhận được những gì bạn tình cờ muốn, có lẽ đây là quan niệm tiêu chuẩn của những triết gia hiện đại kể từ sau Hobbes. Trong bức tranh chúng ta đang xem xét, Darwall phác hoạ Aristotle, con người là kẻ đánh giá, tìm kiếm để

kết nối với những gì họ khát khao. Giá trị của sự vật không đơn giản phụ thuộc vào ý tưởng ngẫu hứng của chúng ta, mà ở những gì chúng ta khám phá ra. Chúng ta tự nhắc nhở mình để ý tới mục tiêu, không để điều mình khát khao rời xa những thứ quan trọng. Chúng ta tự giáo dục và gạt hái thành công, như thế một phần chúng ta có thể cảm kích hơn giá trị của mọi sự việc, làm giàu cuộc sống của mình trong quá trình sống. Tóm lại, sự kết nối lý tưởng khuyên chúng ta tìm kiếm cuộc sống với cam kết tuyên dương các giá trị: trở thành *người trân trọng (appreciator)*, như chúng ta có thể gọi.

Theo quan điểm của Hobbes, được phản ánh trong kinh tế học chủ lưu, chúng ta là những kẻ ham muốn chỉ đơn giản mong nhận được sự đủ đầy cho mình. Hay ít nhất là giữ cho cơn đói dần vật không xuất hiện - *homo gastropodus* - một cái bụng với vô số cái chân. Như những chú chó thông minh đuổi theo thức ăn, chúng ta đối xử với khát khao của mình đơn giản như một thứ định sẵn, không phải là thứ cần được nghiên cứu cẩn thận, ngẫm nghĩ và cải thiện. Người theo trường phái Hobbes xem thế giới như những gì được sử dụng và tiêu thụ, giá trị của nó phụ thuộc hoàn toàn vào ý muốn ngẫu hứng của mỗi cá nhân. Bạn không kết nối với người khác; bạn ký một giao kèo. Hoặc nếu bạn là nhà thiết kế loạn trí

như Sebastian trong *Blade Runner*, bạn tổng hợp. Sự thấu hiểu giá trị không xuất hiện trong bạn, bạn chỉ *muốn*. Thuật ngữ tương đương cho điều này là *người tiêu dùng* (consumer).

Lần đầu tiên tôi phân biệt giữa *người tiêu dùng* và *người trân trọng* là tại một khu nghỉ mát, nơi tôi chú ý tới sự phân biệt cung cách các du khách tiếp nhận nơi nghỉ. Những người trân trọng đến với tâm trí khoáng đạt, tự điều chỉnh bản thân với nơi mình tới, và tận hưởng khung cảnh như nó vốn có. Những người khác, kẻ tiêu dùng - hay thuật ngữ địa phương gọi là 'khách vắng lai' - dường như lại coi đó đơn giản là thứ giải trí hoặc tiêu khiển đối với họ. 'Cái gì, không có sân tennis ư?' 'Sao tôi không thể có được ly café sữa tử tế ở đây?' 'Thật buồn chán, ở đây không có gì để giải khuây'. Họ không để ý mình đang ở tại một trong những địa điểm đẹp nhất hành tinh.

Tôi đoán rằng rất ít thứ có thể bào mòn cuộc sống ý nghĩa, phẩm giá hoặc niềm vui hơn kiểu viễn cảnh này. Là người trân trọng tốt hơn là kẻ tiêu dùng. Thật may, ít người hoàn toàn đi theo quan điểm khắc nghiệt của Hobbes trong cuộc sống của họ. Kết nối giá trị diễn ra trong công việc, thể thao, nghệ thuật, thiên nhiên và những cuộc gặp gỡ khác với cái đẹp, sở thích, công việc tốt và trong hầu hết sự kết nối với người khác.

Thực tế, có lẽ hầu hết mọi hoạt động chúng ta muốn làm cũng biểu lộ ý nghĩa nào đó. Trong nền kinh tế thị trường, các công việc được trả lương xứng đáng và có ý nghĩa ở mức độ nào đó, miễn là nó trung thực. Một trong những quãng thời gian ý nghĩa hơn trong thời trẻ của tôi chỉ đơn giản là kiếm được một khoản tiền và thanh toán các hoá đơn. 16 tuổi, tôi thu xếp hành lý đi sang bang khác, nơi tôi thuê một chỗ ngủ trong mùa hè và chi trả bằng công việc dọn bàn trong nhà hàng. Chỉ để cho mình có cơ hội làm việc có ý nghĩa. Nếu bạn bán hàng, bạn không chỉ nuôi bản thân và gia đình, mà còn cung cấp dịch vụ giá trị cho công nhân và khách hàng. Khoản tiền bạn kiếm được phản ánh giá trị mà bạn cung cấp cho người khác. Tất cả điều này là đáng giá và ý nghĩa. (Phải thừa nhận là đối với nhiều công việc, *cảm giác* ý nghĩa có thể khá mờ nhạt, khi thành quả công việc có thể bị tách khỏi kinh nghiệm hàng ngày của bản thân).

Tương tự, bạn có thể thấy điều gì đó đáng ngưỡng mộ trong một trận đấu bóng đá, và thấy rằng việc chơi bóng là có ý nghĩa và thoả mãn. Bạn có thể thấy chỉ cần xem bóng đá qua tivi là đủ thoả mãn, và như thế bạn không chỉ thấy vui vẻ mà còn đánh giá được kỹ năng của các cầu thủ. Điều này có khác biệt với việc đánh giá một vở ballet hay opera? Tất nhiên, thực sự trải

nghiệm hành động thường có cảm giác thoải mái hơn là chỉ đánh giá người khác thực hiện nó. Chúng ta có thể đóng vai cả hai, vừa là chủ thể, vừa là người quan sát.

Có lẽ thể thức quan trọng nhất của cam kết đánh giá là sự ràng buộc xã hội: cùng bàn thảo và làm việc. Làm vì người khác. Trừ khi là người bệnh tâm thần, bạn không thể giúp đỡ ai nếu không nhận thấy giá trị của những người khác và đối đãi phù hợp với họ. Thực tế, chúng ta có thể xem hầu hết những người khác như nguồn giá trị *chủ yếu*. Nó mang lại sự phức tạp trong tính xã hội của loài người, mối tương tác giữa chúng ta với nhau đòi hỏi độ nhạy cảm, sự sâu sắc, kỹ năng và sự tinh tế. Nếu không phải lúc nào cũng như thế, đó là bởi vì con người giỏi việc đó. Thậm chí một thứ cơ bản như cuộc đối thoại tốt cũng là một nghệ thuật, đòi hỏi trí thông minh đáng kể và sự thực hành.

Trò chuyện cùng bạn bè cũng rất ý nghĩa và thoải mái. Hãy làm điều đó vì họ, thậm chí nhiều hơn. Vì phần lớn đều có cuộc sống xã hội, điều đó gợi ý rằng một người không nhất thiết phải đeo đuổi thành tựu vĩ đại để có được cuộc sống ý nghĩa và toại nguyện. Có thể có rất ít người thích hợp hoàn toàn với khuôn mẫu của kẻ tiêu dùng vô tâm sống cuộc sống vô nghĩa và trống rỗng.

Lời kết: vị trí của hạnh phúc trong cuộc sống tốt đẹp

Tôi không thể tự tin liệt kê mọi giá trị là nhân tố của cuộc sống tốt đẹp. Nhưng tôi cho rằng hạnh phúc là một phần, nhưng không phải toàn bộ, của sự toại nguyện của con người. Ngoài sự toại nguyện, vẫn còn một thứ quan trọng hơn cần làm tốt: đức hạnh là ưu tiên số một trong cuộc sống của chúng ta. Sống cuộc sống có ý nghĩa đóng góp cho cả sự toại nguyện và đức hạnh.

Điều này có nghĩa là hạnh phúc không quan trọng? Dĩ nhiên là không phải như thế. Sức khỏe không phải là vấn đề duy nhất, nhưng không ai có thể phủ nhận tầm quan trọng của sức khỏe. Nhớ lại hai cộng đồng hư cấu, Eudonia và Maldonia ở Chương 4: liệu bạn có coi nhẹ việc mình sinh sống ở cộng đồng nào? Hạnh phúc không phải là tất cả, nhưng nó vẫn là vấn đề quan trọng. Một xã hội tương tự như Maldonia có nhiều khiếm khuyết nghiêm trọng.

Chương này và chương cuối nhấn mạnh sự khác biệt giữa các nhân tố của một cuộc sống tốt đẹp: hạnh phúc, đạo đức và những thứ tương tự. Đôi khi chúng có thể cuốn đi theo những chiều hướng khác nhau. Nhưng về cơ bản là không. Nhìn chung, lối sống mang tới hạnh phúc thường là lối sống *tốt*, ở bất cứ thang đo hợp lý nào đi nữa.



Hình 11. Một thiếu nữ Tây Tạng

Hãy quan sát người phụ nữ trẻ trong hình 11. Nếu chỉ nhìn vào ảnh, chúng ta không thể chắc chắn cô hạnh phúc hay là một người tốt. Nhưng tôi đoán rằng cô gây ấn tượng với *bạn* với vẻ hạnh phúc và tốt. Nhìn chung, người ích kỷ, hời hợt hay keo kiệt không có vẻ như thế. Trên mọi phương diện, tôi nghĩ rằng những người ích kỷ, hời hợt hay keo kiệt không có vẻ hạnh phúc.

Tôi đã gặp nhiều người có vẻ hạnh phúc. Trong những người hạnh phúc nhất mà tôi từng gặp, tất cả họ, hầu hết hạnh phúc của họ xuất phát từ sự lo lắng họ dành cho người khác. Quả

thực, họ sống cuộc sống vì người khác. Khi họ bước vào phòng, tinh thần của mọi người được nâng cao rõ rệt. Họ có thể làm bạn cười ngay cả lúc bạn đang hấp hối.

Mặc dù mới chỉ tháng Hai, những loài hoa ngoài khu vườn của chúng tôi - hoa thuỷ tiên vàng, loài hoa yêu thích của mẹ tôi, hoa tulip, loài hoa yêu thích của cha tôi - đã bắt đầu nhú mầm lên khỏi mặt đất. Hạnh phúc đôi khi thật đơn giản.





Cuộc sống tốt đẹp

‘Phải, chúng tôi hạnh phúc... Chúng tôi có thể tiêu ít tiền hơn, nhưng chúng tôi có những gì mình cần, và những gì chúng tôi không có, Chúa sẽ lo liệu’.

‘Bạn sẽ làm gì nếu có nhiều tiền hơn?’

‘Cỡ lẽ là mua ngôi nhà lớn hơn... Nhưng mặt khác, chúng tôi có lẽ sẽ không gặp gỡ nhau mỗi chiều như thế này. Cho nên, có thể là không mua’.

Ba người phụ nữ ngồi trên sàn trước ngôi nhà của họ, ở Monterray, Mexico. Thu nhập hộ bình quân ‘khoảng 500\$ mỗi tháng’. Theo Dan Buettner, *Thịnh vượng*

Điều gì tạo nên cuộc sống tốt đẹp?

Để theo đuổi hạnh phúc đúng nghĩa của nó, chúng ta cần biết thế nào thì được gọi là cuộc

sống hạnh phúc. Giống như một vở kịch thâm thúy, một trong những đặc tính đáng lưu ý hơn của cuộc sống hạnh phúc là rốt cuộc nó cũng rút ra kết luận: bạn sẽ chết. Có lẽ đây không phải là thứ bạn mong đợi, nhưng cũng không hẳn là điều gì đó quá khủng khiếp. Nếu người già không bao giờ chết, thì người trẻ sẽ nhanh chóng thấy mọi thứ ngọt ngào, và thực sự chán nản khi phải nghe đi nghe lại những câu chuyện giống nhau. Và nếu chỉ mình bạn có được sự bất tử, bạn cũng sớm thấy mọi thứ thật quạnh hiu và thiếu tự nhiên, khi thế giới bỏ bạn lại phía sau. Chúng ta không biết điều gì sẽ xảy ra khi mình chết, nhưng tôi đoán rằng bạn không lên kế hoạch chấm dứt cuộc đời ở một nơi nào đó không thoải mái ấm áp. Nếu thực sự không có thế giới bên kia, thì cái chết sẽ gần như cuộc sống trước khi bạn được sinh ra. Chẳng phải điều đó cũng không quá tệ hay sao?

Trước khi đến thời điểm ấy, bạn có thể ngoái nhìn lại cuộc đời dài và đánh giá. Mình đã có cuộc sống tốt đẹp chưa? Đây là câu hỏi thực sự quan trọng, là điều bạn muốn đánh giá đúng. Nhưng bạn có thể khẳng định bằng cách nào? Điều gì được xem là cuộc sống tốt?

Thật ngạc nhiên là khó để định nghĩa một cuộc sống tốt. Hoặc cũng không có gì đáng ngạc nhiên ở đây. Nhưng tôi sẽ mạo muội đưa ra gợi

ý. Tôi không chắc là nó đúng, trên thực tế, tôi không nhận ra nhiều cuộc thảo luận tương tự trong các tài liệu, bởi vậy có thể nó không được cấu trúc tốt như mong đợi. Nhưng có vẻ như đó là điểm khởi đầu hợp lý.

Hãy cho rằng, cuộc sống tốt là cuộc sống mà bạn có thể xác nhận hợp lý. Thử nói theo cách khác, *cuộc sống tốt là cuộc sống mà bạn có thể hài lòng một cách chính đáng*. Ở đây tôi chỉ tóm tắt điều gọi là sự ‘xác nhận chính đáng’ của cuộc sống tốt đẹp.

Có thể có những cách hợp lý khác để nghĩ về ‘những cuộc sống tốt đẹp’, đáp ứng những mục đích khác nhau. Khi thiết lập mục đích cho một người nào đó, có lẽ là hợp lý hơn khi tập trung vào ý nghĩa khát khe hơn về cuộc sống tốt: cuộc sống đáng ước ao. Đây có thể là ý niệm ‘khát vọng chính đáng’ của cuộc sống tốt đẹp.

Mặc dù vậy, trong cuốn sách này, chúng ta quan tâm tới cách con người đánh giá cuộc sống như họ đang sống hoặc khi họ nhìn lại cuộc sống của mình. Câu hỏi là, khi nào thì chúng ta được xác nhận hoặc được hài lòng với cuộc sống của mình? Như hai chương cuối giải thích, dường như có ít nhất hai phần cơ bản của một cuộc sống tốt đẹp: liệu cuộc sống có tốt đẹp *đối với bạn* hay không. Và liệu lối sống của bạn có tốt đẹp hay không. Toại nguyện và đức hạnh.

Chúng ta đã thấy ở Chương 3 rằng có thể không quá quan trọng việc liệu bạn có *thực sự* hài lòng với cuộc sống của mình hay không. Nhưng câu hỏi ở đây là liệu bạn có lý do để hài lòng với cuộc sống của mình hay không. Liệu bạn *có thể* giữ thái độ hợp lý hay không. Đây là câu hỏi về cuộc sống của bạn tốt như thế nào, không phải về trạng thái tâm trí của bạn. Và điều đó có thể quan trọng, cho dù nó không phải là vấn đề quá lớn đối với việc liệu bạn thực sự có thái độ đó hay không.

Thật thú vị, để cuộc sống tốt đẹp với bạn, nó không cần phải diễn ra một cách tốt đẹp, bạn không cần phải có công việc tốt, hoặc hành động tốt. Bạn cũng không cần có mức toại nguyện cao. Cuộc sống của bạn chỉ cần là điều tốt đẹp mà bạn có. Chỉ cần cuộc sống là *đáng sống* đối với bạn, có thể như thế là đủ: còn tốt hơn là không được sống. Nhưng điều đó hơi thiếu thuyết phục: cuộc sống đáng sống dường như chỉ là tạm ổn, chấp nhận được hoặc khá tốt. Giả sử, để được coi là thực sự tốt, cuộc sống phải đáng sống một cách *tốt đẹp* với bạn: thực sự tốt đẹp. Điều này thật mơ hồ, nhưng chúng ta không nên trông đợi sự rõ ràng ở đây.

Một phần cuộc sống tốt đẹp liên quan đến *sự toại nguyện* của bạn. Về đại thể, phần khác thuộc phạm trù đạo đức, hoặc *đức hạnh*. Bạn cư

xử có tốt không? Bạn lựa chọn và hành động tốt không? Chọn lựa và sống tốt không chỉ là vấn đề đạo đức mà nó có nghĩa rộng hơn về cuộc sống hợp lý và khôn ngoan. Nó có thể bao gồm sự khôn ngoan trong những vấn đề cá nhân, duy trì phẩm giá, có được nhiều nhất trong cuộc sống và những thứ như thế. Nếu bạn sống rất tốt, có thể nói rằng bạn sống một cách *đáng ngưỡng mộ*.

Nhiều người cho rằng, đạo đức là phần quan trọng nhất trong bức tranh cuộc sống, và cũng là điều quan trọng nhất cần đạt được trong cuộc sống tốt đẹp. Chúng ta đã thấy điều đó trong Chương 7, nhưng hãy xem xét quan điểm này sát hơn một chút. Khi ngẫm nghĩ về cuộc sống tốt đẹp, áp dụng ‘bài trắc nghiệm ca ngợi’ rất hữu ích: tưởng tượng bạn đang bày tỏ sự ca ngợi một người nào đó. Thử nói điều ấy vào một căn phòng trống, bạn không phải lo lắng về việc làm mất lòng ai cả. Liệu bạn có nói rằng người đó có cuộc sống tốt đẹp không?

Thông thường, mọi người có khuynh hướng không nói rằng người xấu có cuộc sống tốt đẹp. Nếu bạn nghĩ người này người nọ là kẻ suy đồi đạo đức, đối xử với người khác như rác rưởi, không đời nào bạn nghĩ rằng kẻ đó có cuộc sống tốt đẹp. Thậm chí nếu họ giàu có, hạnh phúc và được nhiều người ngưỡng mộ, cơ bản cũng trở nên vô nghĩa khi họ là kẻ xấu xa.

Ngược lại, nghĩ về một người nào đó mà bạn xem thực sự là người tốt, hành động dũng cảm, tốt bụng, công bằng và đạo đức đáng ngưỡng mộ. Gần như bạn sẽ cho rằng người đó có cuộc sống tốt. Abraham Lincoln mắc chứng trầm cảm nặng. Martin Luther King bị ám sát ở tuổi 39 sau một sự nghiệp gian truân với phong trào đòi quyền công dân. Trong quãng thời gian đẹp nhất của cuộc đời, Nelson Mandela ở trong tù tới 27 năm. Không ai trong số họ có cuộc sống đặc biệt đáng khát khao. Đây là kiểu người thường được trích dẫn là *mẫu hình* (*paradigm*) của cuộc sống tốt đẹp.

Khi bàn về cuộc sống tốt đẹp, chúng ta chỉ bàn về sự tốt đẹp đạo lý hay cuộc sống đức hạnh? Hoàn toàn không. Hãy nghĩ lại bài trắc nghiệm ca ngợi: không thích đáng khi tổng kết cuộc đời của một con người, liệu người ấy có thích thú với nó hay không? Người ấy hạnh phúc hay đau khổ? Liệu người ấy thành công hay thất bại trong những mục tiêu quan trọng? Mandela có vẻ như đã có cuộc sống tốt đẹp, ít nhất là theo tường thuật chuẩn mực. Nhưng sự thật là ông đã bị giam cầm gần 3 thập kỷ, sau đó hôn nhân cũng tan vỡ, ít nhất điều này cũng khiến chúng ta phải suy ngẫm. Có thể ông đã có cuộc sống tốt hơn cuộc sống ông từng có và có thể hoàn thành những điều vĩ đại mà không phải chịu đựng quá nhiều đau khổ.

Bây giờ, hãy hình dung về một người rất tốt bụng, dũng cảm, đáng kính, làm những việc tốt cho người khác, nhưng lại chịu đựng nỗi cay đắng bất tận: bị căn bệnh đau đớn cùng cực, bị tẩy chay, bị làm nhục trước đám đông. Nỗi phiền muộn triền miên khiến người đó thường xuyên muốn tự tử. Và một cái chết sớm, đau đớn, cô độc. Có vài lời an ủi dành cho cuộc đời này, kiểu như đáng lẽ không nên được sinh ra. Lòng tốt của một con người như thế có giá trị lớn lao, nhưng vẫn khó có thể coi đó là cuộc sống tốt đẹp. Trái lại, có vẻ như nó giống cuộc sống không mong muốn, cuộc sống mà chúng ta khó xác nhận.

Một cuộc sống tốt đẹp có thể không đòi hỏi hành động tốt đẹp hoặc có công việc tốt đẹp. Nhưng có vẻ chúng ta cần phải hành động đủ tốt đẹp để làm cho cuộc đời trở nên đáng sống. Và hầu hết, nó cũng đòi hỏi hành động phù hợp. Cuộc sống tốt đẹp là cuộc sống được sống một cách tốt đẹp và đáng sống một cách tốt đẹp.

Triển vọng cho cuộc sống tốt đẹp

Có một đạo lý hạnh phúc cho kết toán về cuộc sống tốt đẹp: không khó để đạt đến cuộc sống hạnh phúc. Suy cho cùng, khía cạnh toại nguyện của sự cân bằng rất dễ thoả mãn. Thậm chí, mọi thứ hiếm khi ổn thoả, nhưng vẫn có cuộc

sống tốt đáng sống. Hầu hết thời gian, cuộc sống tràn ngập những niềm vui nhỏ bé: gần như mỗi thời khắc đều mang lại hương vị dễ chịu, cảnh sắc và âm thanh tươi vui, cảm giác thoải mái, ý nghĩ vui vẻ. Không phải lúc nào những điều này cũng hiển hiện, bởi chúng ta đã quá quen với nó và bởi vì chúng ta thường phản ứng mạnh hơn với những chuyện xấu. (Đây được gọi là ‘thiên lệch tiêu cực’).

Đúng là có nhiều lúc cảm giác đau khổ ngập tràn lấn át cảm giác vui vẻ. Quả thực có khi không ý thức được điều gì có thể là tốt hơn. Có những quãng thời gian, cuộc sống hoàn toàn không đáng sống, nếu đó là tất cả những gì tương lai có thể mang lại. Không ai tới tuổi già, nằm trên giường bệnh mà nghĩ rằng ‘Giá như tôi tự sát lúc 17 tuổi’. Tự sát thực sự không phải là câu trả lời. Dù sao thì tôi cũng chưa nghe ai nói thế bao giờ. Rốt cuộc, khi nỗi đau lắng xuống, tuổi tác giúp cho chúng ta chín chắn và mang lại cảm giác cân bằng tốt hơn, và chúng ta nhận ra rằng được sống là điều tốt đẹp biết bao.

Bởi vì dễ dàng có được khía cạnh toại nguyện của cuộc sống tốt đẹp, đối với hầu hết chúng ta, chướng ngại chính của cuộc sống tốt đẹp chính là sự lựa chọn của mình. Không đời nào chúng ta tự huỷ hoại cuộc sống bởi hành động tồi tệ hay do nó trở nên kém hạnh phúc hoặc thất bại. Nếu bạn

cư xử tệ với gia đình, lừa dối mọi người, ích kỷ hoặc keo kiệt, sẽ mất nhiều thời gian khó khăn hơn để bạn thành thật thừa nhận rằng mình hài lòng với cuộc sống.

Tuy nhiên, mặt khác của vấn đề là *yếu tố quan trọng nhất của một cuộc sống tốt đẹp hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn*: đó là lựa chọn của bạn khi hành động tốt hay không. Hầu hết, bạn có cuộc sống tốt hay không phụ thuộc vào bạn. Bạn có thể hoặc không thể tìm thấy hạnh phúc. Nhưng bạn có thể giải quyết các tình huống xấu trong cuộc sống với lòng tốt, phẩm giá và sự bao dung.

Tôi cho rằng hầu hết mọi người thường có cuộc sống tốt: cuộc sống xứng đáng được xác nhận. Đây có thể là bài học chân xác về tỷ lệ hài lòng với cuộc sống cao trên thế giới: hầu hết mọi người hài lòng với cuộc sống của mình bởi vì họ có lý do tốt để sống như thế. Điều đó không có nghĩa là họ hạnh phúc hay thậm chí hành xử tốt. Điều đó chỉ có nghĩa là họ nhận thấy cuộc sống của mình tốt và đánh giá đúng nó. Nếu có thể được, có lẽ *nhiều* người nên hài lòng với cuộc sống của mình. Có thể nhiều người quên không nhận ra cuộc sống của mình thực sự tốt như thế nào.

Hầu hết mọi người sống cuộc sống xứng đáng tốt đẹp, được cho là cư xử đúng mực: làm những

điều đúng đắn cho gia đình và bạn bè, tôn vinh lòng biết ơn, trung thực, hoàn thành các nghĩa vụ - sống cuộc sống phẩm giá và tử tế. Thậm chí cả những người bị khuyết tật nặng nề cũng có thể giải quyết mọi thứ êm thấm. Họ còn có thể mang lại niềm vui, ý nghĩa và cảm hứng cho cuộc sống của những người xung quanh. Dù những thành tựu của bạn khiêm tốn đến mức nào, bạn vẫn có thể hài lòng khi biết rằng mình thực hiện đầy đủ các trách nhiệm, thấu hiểu về tình yêu, về sự diễm lệ, nguy nga của trái đất và con người.

Về phần tôi, hầu hết cuộc sống tốt đẹp đáng nhớ bao gồm những con người bình dị với cuộc sống bình thường. (Nếu bạn nghĩ về điều đó, thậm chí cuộc sống của con người bình thường nhất cũng là điều rất phi thường). Trên thực tế, cuộc sống tốt đẹp có thể liên quan một cách nghịch đảo với thành tựu và danh tiếng: tiếng tăm và những thành tích đặc biệt thường cần sự tận hiến có thể làm tổn thương nhiều yếu tố cơ bản của cuộc sống tốt đẹp, chẳng hạn như các mối quan hệ gia đình. Tôi từng gặp khá nhiều người thành đạt, rất nổi bật trong lĩnh vực của họ. Nhưng không ít người trong số họ đã đi qua không để lại mấy ấn tượng, và tôi không ghen tị về gia đình của họ.

Một người nội trợ trông nom gia đình hàng thập kỷ với sự sâu sắc, nhạy cảm, thông thái,

kiên nhẫn, vui vẻ có thể đi qua không để lại mấy ấn tượng với thế giới rộng lớn. Nhưng tôi thích con cái mình sống theo cuộc sống của cô hơn là có cuộc sống giống như Woolf, Wittgenstein, Van Gogh hay Hemingway. Nếu chúng ta quan sát từ một khoảng cách an toàn, nên vui mừng trước những con người vĩ đại mà chúng ta tận hưởng thành tựu của họ. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta nên muốn sống cuộc sống như của họ.

Thiết lập các ưu tiên

Biết các tiêu chuẩn của cuộc sống tốt đẹp thì vẫn còn xa mới đến việc thấu hiểu cách đạt được nó. Vậy làm cách nào để có thể đưa những lời khẳng định trong cuốn sách này vào thực tiễn? Thảo luận của chúng ta đề xuất những ưu tiên nào?

Thực sự không có câu trả lời chung cho câu hỏi này, bởi vì mỗi chúng ta có những vấn đề và nhu cầu khác nhau. Dù sao, thật khó để đưa ra lời khuyên với mọi người về cuộc sống của họ. Tuy nhiên, có vẻ như rất lãng phí khi đi sâu vào vấn đề này mà không có ít nhất một thảo luận về những thứ tự ưu tiên. Mỗi người là khác nhau, nhưng không quá khác biệt. Nhân loại đối diện với nhiều vấn đề tương tự và có những nhu cầu

tương tự. Cũng như nhiều giá trị của chúng ta là chung. Bạn có thể trở thành bạn bè với mọi người trên bất kỳ nơi đâu trên trái đất, và chúng ta đều có thể thích thú cùng những câu chuyện hay những bộ phim. Sau đây là một vài gợi ý về những thứ quan trọng nhất cần ghi nhớ - những thứ dễ tạo ra sai lầm làm cho cuộc sống của bạn tồi tệ hơn. Chúng không áp dụng với tất cả mọi người vào mọi thời điểm, nhưng chúng nên được áp dụng nhiều nhất. Mặc dù những nhận xét này cần đến quá trình đào tạo triết học và những tri thức khoa học, nó không phải là lời khuyên của chuyên gia, và tôi cũng không đưa ra bất cứ lý lẽ thực sự nào đối với danh sách này. Đây chỉ là những gợi ý, dựa trên hiểu biết của tôi về những bạn tâm thực tế đáng chú ý nhất. Bạn sẽ có chính kiến riêng về những vấn đề này, có thể nó phù hợp hơn với tính cách và hoàn cảnh của bạn.

Bạn đề xuất loại danh sách nào với một người bạn, hoặc một đứa trẻ đang cân nhắc quyết định cách sống?

Gắn kết với người và việc quan trọng

Một ngày nào đó, một ngày nào đó, nhưng chắc chắn không phải bây giờ, tôi muốn học cách để có cuộc đối thoại.

Một cậu bé 16 tuổi phụ thuộc nặng nề
vào việc nhắn tin

Chúng ta đã thấy ở phần trước, việc gắn kết với người và việc quan trọng vừa là nguồn hạnh phúc then chốt, vừa là một phần quan trọng của cuộc sống tốt. Đặc biệt trong thời đại hiện nay, có quá nhiều thứ cuốn chúng ta vào những chuyện vật vãn, dễ dàng dành quá nhiều thời gian tỉnh táo cho những thứ không xứng đáng hoặc không quan trọng. Gia đình và bạn bè là dẫn chứng rõ ràng về sự gắn kết này, nhưng cái đẹp, sự ưu việt và các dạng thức khác của giá trị đều là cội nguồn ý nghĩa chính trong cuộc sống của chúng ta. Gắn kết không đủ chặt với những thứ đó là điều chúng ta hầu như sẽ nhận ra tại các lễ tang.

Tôi từng có thời gian gần gũi một gia đình không hạnh phúc và rạn nứt, thể hiện mọi dấu hiệu của lối sống vật chất. Làm việc là để kiếm nhiều tiền nhất có thể. Số tiền kiếm được tiêu pha vào xe hơi và vào những thứ khẳng định địa vị. Mua sắm là một trong những hoạt động giải trí chính của họ, người phụ nữ trẻ đã tự nhận mình là ‘người nghiện mua sắm’. Hầu như cả gia đình luôn nói về những thứ họ xem là rất quan trọng hoặc có những tài sản quan trọng. Những cuộc nói chuyện sâu sắc và ý nghĩa là việc hiếm xảy ra trong cuộc sống của họ. Dường như mỗi người cách biệt với nhau, giam mình trong thế giới riêng tư.

Tuy nhiên, họ tử tế, dễ thương, các giá trị cốt lõi của họ có vẻ lành mạnh một cách hoàn hảo, và hơi khác biệt so với người khác. Họ quan tâm sâu sắc tới gia đình mình và các mối quan hệ khác, và không mấy nghi ngờ rằng họ coi trọng nhiều phẩm cách gia đình như: sự trung thực, công bằng, tử tế và lòng trung thành. Họ trân trọng những thành tựu cá nhân, kinh nghiệm được chia sẻ, và những thời khắc ý nghĩa trong cuộc sống của mình.

Nhiều khả năng, họ chỉ đơn giản theo đuổi các mục tiêu mà nền văn hoá của họ công nhận và tạo sẵn tiền đề. Có lẽ với họ không bao giờ xảy ra tình trạng có nhiều lựa chọn khả thi khác thay thế quyết tâm theo đuổi tiền bạc, danh vọng và địa vị. Họ theo đuổi lối sống thoả mãn khao khát của mình, nhưng giấu ngấm phá hoại những thứ họ thực sự quan tâm. Trải nghiệm đó khiến tôi nhụt chí khi trở thành một phần của nền văn hoá có thể khiến con người suy sụp hoàn toàn, một nền văn hoá thuyết phục chúng ta sống cuộc sống hoàn toàn mâu thuẫn với các giá trị của chính chúng ta.

Chủ nghĩa vật chất là mối đe dọa với sự gắn kết; thêm một mối đe dọa khác là các trò tiêu khiển triền miên. Chúng ta đã ở trong kỷ nguyên mới của những kích thích nhân tạo bất tận: điện thoại di động, trò chơi video, iPad, iPod, iPhone,

Facebook, Twitter,... Chúng ta hứng thú sử dụng những công nghệ này. Đôi khi chúng củng cố mối quan hệ của chúng ta, chẳng hạn, giúp chúng ta giữ liên lạc với bạn bè và người thân ở xa. Nhưng ngoài ra, chúng còn đáp ứng những mục đích kém hữu ích hơn, và có nguy cơ dẫn đến nghiện ngập. Bạn *có thể* tiết chế để có cuộc sống khoẻ mạnh. Nhưng bạn sẽ không làm như thế. Những kẻ hưởng lạc thời hiện đại vô cảm với tiếng gọi của thực tại, không suy nghĩ, không yên tĩnh, không tương tác với con người thực.

Bạn được kết nối, nhưng bị tách biệt khỏi hầu như mọi thứ đáng giá, trong mọi khoảnh khắc thức tỉnh. Tôi không hình dung được tầm



Hình 12. Giờ ăn trong một gia đình “phích cắm” (*plugged-in*) say mê các món đồ điện tử

ngghiêm trọng của vấn đề nếu nó kéo dài. Tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ điều chỉnh bằng cách phát triển các tiêu chuẩn và hành vi để giữ công nghệ tránh xa cấu trúc cơ bản của cuộc sống, nhưng cũng tiềm tàng rủi ro là bộ não sẽ quá tải.

Một mối đe dọa truyền thống đối với sự gắn kết liên quan tới việc chúng ta lựa chọn nghề nghiệp. Khi chọn nghề nghiệp, cảm dỗ để đạt được tiền bạc và địa vị hết sức mạnh mẽ. Không trộm cắp hoặc trúng xổ số, có vẻ như chỉ có hai con đường đi tới sự giàu có: làm việc hết sức chăm chỉ trong một công việc vất kiệt sức lực nhưng lương cao, hoặc làm việc hết sức chăm chỉ trong một lĩnh vực mà bạn có sở trường và đam mê.

Nếu chỉ sống vì tiền, bạn nên thuộc loại ‘đam mê và tài năng’ hoặc bạn sẽ không được hạnh phúc hoặc không có trải nghiệm cuộc sống có ý nghĩa. Và nếu bạn là một người như vậy, có lẽ tiền không phải là động lực thúc đẩy bạn, mà chính là bản thân công việc và mong muốn làm tốt công việc ấy.

Nhưng nếu bạn ở vị trí có thể lựa chọn công việc, tại sao tiền bạc lại quan trọng ở vị trí đầu tiên? Có được quyền lựa chọn sẽ khiến bạn trở thành người rất may mắn, không phải kết thúc cuộc đời trong khung cảnh buồn bã và nghèo nàn. Nhiều nghiên cứu cũng đưa ra cảnh báo cho

những ai quá coi trọng khía cạnh tài chính trong lựa chọn nghề nghiệp.

Điều này không có nghĩa chúng ta nên dừng đứng trước khía cạnh tài chính trong lựa chọn công việc. ‘Tuân theo niềm vui của bạn’ có thể là lời khuyên tuyệt vời, nhưng bạn đời của bạn sẽ không vui về gì nếu niềm vui ấy khiến gia đình bạn không có khả năng thanh toán các hoá đơn, chưa kể những rắc rối bất ngờ thất thường như tình trạng y tế khẩn cấp, tiết kiệm để về hưu.

Dưới nhãn quan hạnh phúc, nhu cầu tiền bạc của một người trung bình có vẻ như dễ dàng được đáp ứng bởi hầu hết nghề nghiệp cần trình độ đại học. Nhiều tiền hơn chắc chắn có những thuận lợi, nhưng có lẽ bạn sẽ không quá đau khổ khi không đạt được như thế.

Tất cả cũng chỉ là cách nói: Thật xuẩn ngốc khi để sự theo đuổi giàu sang, địa vị và danh vọng tham dự vào đời sống công việc xứng đáng và toại nguyện. Nếu việc theo đuổi mục đích vật chất làm tổn hại nghiêm trọng tới khả năng gắn kết với con người và những điều quan trọng khác, bạn đã mắc phải sai lầm lớn.

Thư giãn

‘Ravioli quá bận để chơi’

Cô bé Olivia 5 tuổi ở New York, chơi cùng người bạn tưởng tượng Ravioli - người bạn lúc nào cũng quá bận rộn.

Vài năm trước, tôi gặp một thương gia người Mexico đã từng sinh sống cùng gia đình ở Mỹ trong 10 năm trước khi trở về Merida - thành phố nổi tiếng dễ thương. Ông ta nói rằng, cả hai thành phố đều có ưu và nhược, nhưng ông thích Mexico hơn. Khi được hỏi liệu ông có đưa ra lời khuyên nào dành cho những người bạn ở Mỹ, ông đưa ra một đề nghị 'Thư giãn'!

Phong cách Mexico không phải dành cho tất cả mọi người mà cái giá phải trả là hiệu suất. Hai xứ sở có tính cách, văn hoá và thị hiếu tương đối khác biệt. Nhưng thậm chí đối với người ưa thích nhịp sống nhanh cũng có thể tự cho mình một không gian thư thái - đôi khi là để sống chậm lại, suy ngẫm và tái nạp năng lượng. Hoặc, ít nhất là để chú ý tới mọi sự vật và sự việc.

Bề ngoài, điểm này có vẻ đối nghịch với ý tưởng về sự gắn kết, và thực sự nó có thể như thế. Một cách để kết nối với những giá trị là gắn mình vào thử thách, vào công việc có ý nghĩa. Đôi khi điều đó để lại rất ít thời gian để nghỉ ngơi. Trong nhiều trường hợp, sự thoả hiệp là rất đáng suy nghĩ, nếu công việc là đặc biệt ý nghĩa hoặc đáng giá. Nhưng nó luôn luôn là sự thoả hiệp, bởi vì con người sinh ra không phải để lúc nào cũng "bận rộn".

Đối với những người chưa bao giờ rời xa guồng quay cuộc sống vội vã, thật khó để tin bằng cách

nào có thể thư giãn mà không cảm thấy buồn chán. Con người thời săn bắt hái lượm có thể đã có ‘tuần công việc’ dưới 20 tiếng, nếu tính theo cách của hậu duệ ngày nay (săn bắt không hẳn là công việc cực nhọc đối với họ). Trong hầu hết lịch sử nhân loại, chỉ lang thang và không làm gì cả có lẽ là đặc điểm nổi bật trong đời sống thường nhật. Điều này có thể làm cho bạn giống như kẻ trì trệ, nên chẳng có gì phi lý về việc thích nhịp sống nhanh hơn. Ở khía cạnh buồn chán, tôi đặt câu hỏi với hai người đáng tin cậy, từng sống một thời gian dài với những thợ săn có lối sống truyền thống, cả hai đều cho rằng hoàn toàn không có sự tẻ nhạt buồn chán ở công việc ấy. Họ ngạc nhiên trước câu hỏi của tôi, nói rằng ‘buồn chán là khái niệm hoàn toàn không được biết đến’ đối với những người bản địa mà họ biết.

Chúng ta hoàn toàn có khả năng học hỏi để tận hưởng cuộc sống chậm rãi. Quá quen với nhịp sống hối hả hàng ngày, tôi thấy khó có thể chỉ ngồi xuống, thư giãn và đọc cuốn sách trong kỳ nghỉ của mình. Các xung thần kinh của tôi luôn ở tốc độ cao. Nhưng một lần tôi đã dành đủ thời gian trải qua những ngày dài thư thái thoải mái mà không làm gì. Mất hàng tuần hoặc lâu hơn mới đạt được điều đó, nhưng khi đã đạt được, nó vô cùng dễ chịu và không buồn tẻ chút nào. Bạn có thể tận hưởng những điều dễ chịu

đơn giản như trò chuyện với người thân. Không có sự gò ép ‘thời gian chất lượng’ với những người mà bạn yêu quý. Chỉ cần được ở cùng nhau, cùng làm việc gì đó một cách thông thả, ngẫu hứng và tự nhiên.

Một lý do cho điều này, và cũng là một lợi ích của sự thư giãn, đó là khi tâm trạng cởi mở, bạn trở nên lưu tâm hơn và dễ tiếp nhận con người và sự vật hơn, không bị giam hãm trong khung cảnh tăm tối, nơi sự vội vã và căng thẳng ngự trị. Chúng ta có thể trân trọng mọi thứ. Như tôi đã lưu ý, theo một cách nào đó, cuộc sống dường như ngắn hơn và bị dồn nén khi bạn không thư giãn đủ.

Một y tá người Anh chăm sóc các bệnh nhân hấp hối đã ghi chép lại những cảm nghĩ hối tiếc của họ. Gần dòng đầu của danh sách là câu ‘Tôi ước mình đã không làm việc quá sức’:

Điều này có hầu hết ở những bệnh nhân mà tôi chăm sóc. Họ đã bỏ lỡ tuổi trẻ và giờ đây vô cùng hối tiếc vì đã dành phần lớn cuộc đời vào guồng quay buồn tẻ mệt mỏi của công việc chỉ để sinh tồn.

Sống chậm là một kiểu thư giãn. Tuy nhiên, thêm một cách nữa đó là không quan trọng hoá sự việc, không gia tăng cảm giác buồn bã về những

muộn phiền hơn những gì chúng đáng có. Không nên quá cầu toàn về mọi thứ. Không chú tâm vào những điều tiêu cực và không lo lắng. Hãy cười vào sự thất bại, bằng cách chỉ xem chúng đơn giản như một phần tất yếu của đời sống.

Tránh xa nợ nần

Nếu bạn sống trong nền kinh tế hiện đại, tiền bạc là quan trọng đối với hạnh phúc, và đối với cuộc sống tốt. Bạn nỗ lực để đạt được sự đảm bảo tài chính. Ở đây tôi muốn nhấn mạnh rằng sự đảm bảo đó có thể bị mất dễ dàng như thế nào. Một trong những sai lầm lớn nhất mà con người tạo ra trong hành trình theo đuổi hạnh phúc là gánh quá nhiều nợ nần.

Nợ nần là sự trói buộc: bạn nợ càng nhiều, bạn càng ít tự do hơn trong cách sống. Những khoản nợ lớn làm cho bạn khó mà rời bỏ được công việc làm mình khổ sở, hoặc có thể khiến bạn nhiễm những hành vi trái đạo đức. Chúng ta có thể bị lừa bởi những ‘ảo ảnh tiêu điểm’, cường điệu hoá tầm quan trọng của sự khác biệt giữa những lựa chọn vật chất, chú tâm vào những khác biệt giữa các lựa chọn mà nhiều khi chúng chẳng đáng gì. Nhà tâm lý học Daniel Kahneman nói: ‘Không thứ gì trong cuộc sống quan trọng như bạn nghĩ khi bạn cân nhắc đủ về nó’.

Ra đi thanh thản

Tâm quan trọng của cuộc sống đạo đức là hiển nhiên, nhưng đôi khi chúng ta lầm lỡ và làm những việc mà sau đó khiến mình cảm thấy ân hận. Trong những thứ khiến con người băn khoăn vào những giây phút cuối của cuộc đời, nghĩ lại về cuộc sống của mình, có lẽ điều đáng tiếc nhất liên quan tới những lỗi lầm đạo đức.

Có vẻ như quá đơn giản khi khuyên mọi người nên ‘sống đạo đức’. Có một quan điểm được đồng thuận: *Ra đi thanh thản*. Đây có thể là nguyên tắc số một để sống tốt.

Từ cách nhìn của triết gia, công thức này nhiều thiếu sót, bởi nó thiếu chính xác. Nhưng từ góc độ thực hành, có vẻ nó hữu dụng.

Ý tưởng cơ bản là tổng kết cuộc đời bạn bằng bảng cân bằng đạo đức. Nhiều người trong chúng ta có khái niệm trực giác về bảng cân bằng đạo đức mà một số nền văn hoá như Ấn giáo và Phật giáo gọi là ‘nghiệp’ (*karma*): Bạn từng quan tâm tới các bổn phận của mình chưa? Bạn từng thất bại trong nhiệm vụ và để lại mớ hỗn độn? Bạn từng cho đi, hoặc chỉ là ‘kẻ nhận’? Mọi người có vui vì bạn hiện diện trong cuộc sống của họ không?

Đây là cách khác để nghĩ về điều đó. Hãy gọi nó là ‘trắc nghiệm đối thoại’. Tưởng tượng bạn đang ngồi cùng với tất cả những người mà bạn có ảnh hưởng, những người bị tác động bởi quyết

định về lối sống của bạn. Liệu bạn có thể nhìn thẳng vào họ và nói rằng bạn đã đối xử với họ đủ tốt và với tình yêu thương? Liệu bạn có phải biện minh về cách sống của mình? Bạn không cần có câu trả lời chắc chắn trong mỗi trường hợp - thậm chí người tốt nhất không phải lúc nào cũng luôn luôn tốt. Nhưng có khả năng bạn không cảm thấy có thể thanh thản ra đi nếu bị rớt bài trắc nghiệm này. Tôi đoán rằng những câu hỏi như vậy sẽ ám ảnh nhiều thế hệ trong những thập kỷ tới, khi cái giá của những thói quen vô bổ ngày nay đã trở nên rõ ràng.

‘Ra đi thanh thản’ là đơn vị đạo đức, không phải là thang đo tác động. Có lẽ một số người không thể có cái chết thanh thản khi thành quả mà họ có được là do hành vi vô đạo đức. Bảng cân bằng đạo đức của họ rõ ràng dừng lại ở vạch đỏ. Mặt khác, những người bất hạnh có thể cảm thấy họ phải chịu sự bất công từ xã hội, và tin rằng mình có quyền làm cân bằng bảng đạo đức bằng cách trách cứ những người khác. Nhưng cho dù những gì họ nhận có ít hơn những gì họ cho đi, đây không phải là cách hợp lý để làm nghiêng bảng cân bằng đạo đức về phía có lợi cho họ. Đó không phải là cách ra đi thanh thản mà nó chỉ khiến cho mọi thứ tồi tệ hơn mà thôi.

Tôi từng có người chú bị tàn tật nặng trong hầu hết cuộc đời, cần sự chăm sóc đặc biệt. Ông là

nhà văn tài năng kiếm tiền nhờ xuất bản những tác phẩm của mình. Nhưng xét một cách tổng thể, có lẽ ông nhận được nhiều hơn những gì ông có thể cho đi. Trên mọi khía cạnh, ông có thể ra đi thanh thản: ông xử lý tình huống của mình với sự kiên cường, thông thái và hào hiệp, mang lại nhiều thứ cho vô số cuộc đời và làm chúng phong phú hơn. Nhiều người rất vui và thực sự cảm thấy vinh dự khi có ông trong cuộc đời của họ. Và tôi đoán rằng những ai biết ông đều đồng ý: ông đã có một cuộc sống tốt.

Để có thể ra đi thanh thản, vào giây phút cuối cùng, bạn vẫn có thể thành thực kết luận rằng mình theo đuổi mọi việc một cách đúng đắn và hoàn thành bổn phận. Và nói chung, không hối tiếc về cách bạn đối xử với người khác trong suốt cuộc đời. Chúng ta đều hối tiếc về việc này việc kia đã làm sai. Nhưng chúng ta có thể cố gắng để sửa chữa hoặc làm tốt hơn, vì thế, cuối cùng, bảng cân bằng đạo đức của chúng ta ổn thoả.

Kết luận

Hãy gắn kết cuộc đời bạn vào những hoạt động ý nghĩa, nhưng đừng quá sức và đừng quên thư giãn. Dành thời gian cho những người mà bạn yêu quý. Để mắt tới nợ nần. Và ra đi thanh thản.

Tôi muốn bổ sung thêm: Hãy thoải mái để thực hiện những việc đó bằng cách đặt mình vào tình huống mà chúng thường xuất hiện một cách tự nhiên. Giả sử bạn sống một cách khôn ngoan và có ý nghĩa như mong đợi, liệu bạn sẽ hạnh phúc? Có thể, nhưng đó chỉ là một phần trong sự kiểm soát của bạn. Sẽ rất tuyệt vời nếu bạn có cuộc sống tốt và đáng sống. Một cuộc sống tốt đẹp.

Chỉ cần được sống, có gia đình tuyệt vời, bạn bè tốt, ngắm nhìn mặt trời mọc mỗi sáng - điều đó khiến tôi cảm thấy vui vẻ. Bạn nên trân trọng thời gian của mình. Một số người chưa đạt được điều đó để có thể dừng lại và nói 'Tôi quả là người may mắn khi có cuộc sống mà tôi đang có'.

Trích trong lá thư gửi về nhà của
một người lính, ngay trước trận chiến
đã kết thúc cuộc sống của anh.



Tài liệu tham khảo và đọc thêm

Các tài liệu tham khảo được liệt kê theo thứ tự xuất hiện ở mỗi chương

Chương 1: Sự thật đáng lưu tâm

- Carol Graham, *Hạnh phúc quanh thế giới: Nghịch lý về người nông dân hạnh phúc và tỷ phú đau khổ* (Oxford University Press, 2009).
- W.Toy và E. Diener. 'Văn hoá và sự toại nguyện chủ quan', trong S. Kitayama và D. Cohen, *Sổ tay tâm lý học văn hoá* (Guilford Press, 2007).
- *Nghiên cứu về sự toại nguyện toàn cầu của Viện Gallup: Kinh tế học hành vi của tăng trưởng GDP* (2010). <http://www.gallup.com/poll/126965/gallup-global-wellbeing.aspx>.
- Daniel L. Everett, *Đừng ngủ, có rất nhiều rắn: Cuộc sống và ngôn ngữ ở rừng Amazon* (Random House, 2009).

Đọc thêm

- Một quan điểm lạc quan về cuộc sống con người hiện nay, xem Charles Kenny, *Trở nên tiến bộ: Vì sao phát triển toàn cầu*

thành công - và chúng ta có thể cải thiện thế giới này bằng cách nào (Basic Book, 2011). Về chất lượng cuộc sống của các xã hội nhỏ, xem Robert Biswas-Diener, Joar Vitterso và Ed Diener, 'Hầu hết mọi người khá hạnh phúc, nhưng có sự đa dạng văn hoá: người Inughuit, Amish và Maasai', *Tạp chí nghiên cứu hạnh phúc*, 6/3 (2005); Daniel Everett, *Đừng ngủ, có rất nhiều rắn: Cuộc sống và ngôn ngữ ở rừng Amazon* (Random House, 2009); Robert B. Edgerton, *Những xã hội nghèo nàn: Thách thức thần thoại về sự hài hoà nguyên thủy* (Free Press, 1992).

- Tổng quan ngắn cách các nhà nghiên cứu nhìn nhận về hạnh phúc và sự toại nguyện, xem *Bách khoa toàn thư Stanford về Triết học*. Một cuốn sách có thể sử dụng được là của Sissela Bok, *Khám phá hạnh phúc: Từ Aristotle tới khoa học não bộ* (Yale University Press, 2010). Một cuốn sách khảo cứu lịch sử tư tưởng phương Tây về hạnh phúc ở khía cạnh 'toại nguyện', Darrin M. McMahon, *Hạnh phúc: Một lịch sử* (Atlantic Monthly Press, 2005).
- Thảo luận về hạnh phúc như một quan ngại xã hội, xem Richard Layard, *Hạnh phúc: Những bài học từ ngành khoa học mới* (Penguin, 2005); Derek Bok, *Khoa học chính trị về hạnh phúc: Chính phủ có thể học hỏi được gì từ nghiên cứu mới về sự toại nguyện* (Princeton, 2010); Neil Thinn, *Hạnh phúc xã hội: Bằng chứng và tranh luận về sự cải thiện đời sống tập thể* (Policy Press, 2012).

Chương 2: Hạnh phúc là gì?

- Đoạn trích dẫn xuất hiện trong 'Từng ở trên hòn đảo', *The Gamut*, 33 (1991).
- Marilyn J. Essex, 'Vết tích biểu sinh học của nghịch cảnh phát triển sớm: sự xuất hiện trầm cảm thời thơ ấu và quá trình methyl hoá DNA (DNA methylation) ở thời kỳ trưởng thành', *Sự phát triển của trẻ em* (2011).

- S. G. Matthews và D. I. W. Phillip, 'Tiểu tổng quan: Di truyền xuyên thế hệ của phản ứng căng thẳng, mặt trận mới trong nghiên cứu căng thẳng', *Endocrinology (Nội tiết học)*, 151/1 (2009).

Đọc thêm

- Chương này phần lớn dựa trên cuốn *Truy tìm nỗi bất hạnh: Tâm lý học mơ hồ của sự toại nguyện* (Oxford University Press, 2008). Quan điểm tương tự về hạnh phúc có trong cuốn sách của Matthieu Ricard *Hạnh phúc: Hướng dẫn phát triển kỹ năng quan trọng nhất của cuộc đời* (Little, Brown và Co., 2006). Khái niệm dòng chảy được thảo luận trong cuốn sách của Mihaly Csikszentmihalyi, *Dòng chảy: Tâm lý học về trải nghiệm tốt nhất* (Harper & Row, 1990).
- Hai cuốn sách khác về hạnh phúc trong triết học đương đại: L. W. Summer, *Sự thịnh vượng, hạnh phúc và đạo đức* (Oxford, 1996); Fred Feldman, *Thứ được gọi là hạnh phúc là cái gì?* (Oxford, 2010).

Chương 3. Sự hài lòng với cuộc sống

- Những trích dẫn về Moreese Bickham lấy từ Kevin Sack, 'Sau 37 năm trong tù, tận hưởng hương vị tự do', *The New York Times* (11 tháng 1 năm 1996); Michelle Locke, 'Người tù trở về với thế giới khác sau 37 năm', *The Seattle Times* (31 tháng 3 năm 1996); Gene Mustain 'Thưởng thức tự do sau 38 năm', *New York Daily News* (14 tháng 1 năm 1996). Ví dụ này cũng được Daniel Gilbert sử dụng, *Trượt qua hạnh phúc* (Knopf, 2006).
- Ray Monk, *Ludwig Wittgenstein: Bỏ phận của thiên tài* (Penguin, 1990).
- Wolfgang Glatzer, 'Chất lượng cuộc sống ở các đất nước công nghiệp tiên bộ: trường hợp Đức', trong cuốn sách

của F. Strack, M. Argyle và N. Schwarz, *Sự toại nguyện chủ quan: Quan điểm liên ngành* (Pergamon Press, 1991).

- Robert Biswas-Diener và Ed Diener, 'Tạo nên điều tốt nhất từ tình huống xấu: Sự hài lòng ở các khu ổ chuột Calcutta', *Social Indicators Research* (Nghiên cứu các chỉ báo xã hội), 55/3 (2001).
- R. E. Lucas, 'Sự thích ứng và kiểu mẫu định sẵn của sự toại nguyện chủ quan: Hạnh phúc có thay đổi sau những biến cố lớn trong cuộc đời?' *Current Directions in Psychological Science* (Các hướng hiện tại trong khoa học tâm lý), 16/2 (2007).
- Solava Ibrahim, 'Phân tích so sánh về nhận thức và khát vọng toại nguyện ở Ai Cập và Anh', DSA 2012 Conference, 3 tháng 12 năm 2012.
- Amartya Sen, *Ý tưởng về công bằng* (Harvard University Press, 2009).
- Peter A. Ubel và George Loewenstein, 'Nỗi đau và những phần thưởng: Họ không nên (chỉ) đau đớn và khổ sở', *The Journal of Legal Studies*, 37/s2 (2008).

Đọc thêm

- Một quan điểm ủng hộ lý thuyết hài lòng với cuộc sống có trong L. W. Sumner, *Sự thịnh vượng, hạnh phúc và đạo đức* (Oxford, 1996). Sự đo lường mức độ hài lòng với cuộc sống có trong Ed Diener, Ronald Inglehart và Louis Tay, 'Lý thuyết và giá trị của các thang đo mức độ hài lòng với cuộc sống', *Social Indicators Research* (2012).

Chương 4: Đo lường hạnh phúc

- Ernest Hemingway, *Khu vườn Eden* (Simon và Schuster, 1995).
- William Pavot, 'Đánh giá sự toại nguyện chủ quan: thành công và thâm hụt', trong Michael Eid và Randy J. Larsen

cùng đồng nghiệp, *The science of Subjective Well-Being* (Guilford Press, 2008).

- Barbara L. Fredrickson và Marcial F. Losada, 'Ảnh hưởng tích cực và động lực phức hợp về sự hưng thịnh của con người', *American Psychologist*, 60/7 (2005).
- Hermann Brandstatter, 'Cảm xúc trong các tình huống đời thường: mẫu thời gian về trải nghiệm chủ quan', trong F. Strack M. Argyle và N. Schwarz, *Sự toại nguyện chủ quan: Một quan điểm liên ngành* (Pergamon Press, 1991).
- F. M. Andrews và S. B. Withey, *Social Indicators of Well-Being* (Plenum Press, 1976).
- Ronald Inglehart và Hans-Dieter Klingemann, 'Gen, văn hoá, dân chủ và hạnh phúc', trong Ed Diener và Eunkook M. Suh, *Văn hoá và toại nguyện chủ quan* (MIT Press, 2000).
- Maurice M. Ohayon, 'Dịch tễ học về trầm cảm và liệu pháp điều trị đối với dân cư nói chung', *Journal of Psychiatric Research*, 41/3-4 (2007).
- Ronald C. Kessler và đồng nghiệp, 'Sự suy giảm của bệnh rối loạn lo âu lan toả thuần tuý và các bệnh kèm theo trong 12 tháng ở hai cuộc khảo sát quốc gia' *American Journal of Psychiatry*, 156/12 (1999).
- Ronald C. Kessler, 'Sự phổ biến, khắc nghiệt và lường cực của rối loạn lo âu lan toả theo DSM-IV trong National Comorbidity Survey Replication' (Dự án nghiên cứu về các tỷ lệ rối loạn tâm thần ở người Mỹ), *Archives of Genral Psychiatry*, 62/6 (2005).
- *The Gallup-Healthways Monthly U.S. Báo cáo về sự toại nguyện*, tháng 12 năm 2011; 'Sức khoẻ cảm xúc của người Mỹ đạt tới đỉnh cao trong 4 năm' (10 tháng 5 năm 2012).
- *Căng thẳng ở Mỹ* (Hiệp hội tâm lý học Mỹ, 2007).
- Nancy J. Pearson, Laura Lee Johnson và Richard L. Nahin, 'Chúng mất ngủ, rắc rối về giấc ngủ, thuốc uống thay thế

- và bổ sung: Phân tích dữ liệu từ điều tra phỏng vấn sức khỏe quốc gia năm 2002', *Archives of Internal Medicine*, 166 (18 tháng 12 năm 2006).
- Miller McPherson, Matthew E. Brashears và Lynn Smith-Lovin, 'Cô lập xã hội ở Mỹ: thay đổi trong mạng lưới thảo luận chủ đạo qua hai thập kỷ', *American Sociological Review*, 71/3 (2006).
 - John T. Cacioppo và William Patrick, *Sự cô độc: Bản chất loài người và nhu cầu kết nối xã hội* (W. W. Norton, 2009).
 - David J. Drum và đồng nghiệp, 'Dữ liệu mới về bản chất của các cơn khủng hoảng tự tử trong sinh viên đại học: Chuyển đổi mô hình', *Professional Psychology: Research and Practice*, 40/3 (2009).
 - Suniya S. Luthar và Bronwyn E. Becker, 'Được đặc lợi nhưng áp lực? Một nghiên cứu về lứa tuổi thanh niên giàu có', *Child Development*, 73/5 (2002).
 - Elizabeth E. Lloyd-Richardson và đồng nghiệp, 'Đặc điểm và chức năng của việc tự gây thương tích không tự sát trong mẫu cộng đồng thanh niên', *Psychological Medicine*, 37/08 (2007).
 - Janis Whitlock, John Eckenrode, và Daniel Silverman, 'Hành vi tự gây thương tích ở nhóm sinh viên', *Pediatrics*, 117 (2006).
 - Yiing Mei Liou và đồng nghiệp, 'Sự phổ biến và mối tương liên của việc tự tổn thương như chiến lược kiểm soát cân nặng trong nhóm thanh niên ở Đài Loan', *Journal of Clinical Nursing*, 21/1-2 (2011).
 - Shelley E. Taylor và Jonathan D. Brown, 'Áo giắc và sự toại nguyện: Quan điểm tâm lý xã hội về sức khỏe thể chất', *Psychological Bulletin*, 103 (1988).

Đọc thêm

- Một khảo sát xuất sắc của John Helliwell, Richard Layard và Jeffrey Sachs về tình trạng hiện tại trong nghiên cứu hạnh

phúc, bao gồm cả những ứng dụng chính sách, *Báo cáo hạnh phúc thế giới* (The Earth Institute, 2012).

- Các cuốn sách khảo sát khoa học về hạnh phúc: Daniel Nettle, *Hạnh phúc: Khoa học đằng sau nụ cười của bạn* (Oxford, 2005); Richard Layard, *Hạnh phúc: Những bài học từ ngành khoa học mới* (Penguin, 2005); Ed Diener và Robert Biswas-Diener, *Hạnh phúc: Giải mã huyền thoại về sức khỏe tâm lý* (Blackwell, 2008).

Chương 5: Cội nguồn của hạnh phúc

- David Lykken và Auke Tellegen, 'Hạnh phúc là một hiện tượng ngẫu nhiên', *Psychological Science*, 7/3 (1996).
- R. W. Fogel, 'Những thay đổi trong chênh lệch của bệnh mạn tính trong suốt thế kỷ 20', *Perspectives in Biology and Medicine*, 48/1 Supplement (2005).
- Graeme Wood, 'Nỗi sợ hãi bí mật của giới siêu giàu', *The Atlantic Monthly* (tháng 4 năm 2011).
- D. M. Bixby-Hammett, 'Tai nạn trong thể thao cưỡi ngựa', *American Family Physician*, 36/3 (1987), 209-14. Được trích dẫn trong Raymond A. Cripps, 'Thương tổn liên quan tới ngựa ở Úc', *Australian Injury Prevention Bulletin*, 24 (2000).
- R. L. Langley, 'Cập nhật về những rủi ro liên quan tới động vật ở Mỹ', *Wilderness & Environmental Medicine*, 16/2 (2005), 67-74.
- D. Ropeik, *Nó nguy hiểm như thế thật sao? Vì sao nỗi sợ hãi của chúng ta không thường khớp với thực tế* (McGraw-Hill, 2010).
- Các nghiên cứu liên quan tới Ricard trong công trình của Robert W. Levenson, Paul Ekman và Matthieu Ricard, 'Sự thiên định và phản ứng giật mình: một trường hợp nghiên cứu', *Emotion*, 12/3 (2012).
- W. J. Cromie, 'Thiên định thay đổi thân nhiệt', *Harvard Gazette* (18 tháng 4 năm 2002).

- Sonia Lyubomirsky, *Ý nghĩa của hạnh phúc* (Penguin, 2007).
- Michael Argyle, 'Nguyên nhân và các yếu tố liên quan của hạnh phúc', trong Daniel Kahneman, Ed Diener và Norbert Schwarz, *Sự toại nguyện: Nền tảng của tâm lý hưởng lạc* (Russell Sage Foundation, 1999).
- E. W. Dunn, L. B. Aknin và M. I. Norton, 'Tiêu tiền cho người khác làm tăng cường hạnh phúc', *Science*, 319/5870 (2008).
- Tim Kasser, *Cái giá cao của chủ nghĩa vật chất* (MIT Press, 2002).
- Tepilit Ole Saitoti, *Những thế giới của một chiến binh Maasai: Tự truyện* (University of California Press, 1986).
- Daniel Gilbert, *Trượt qua hạnh phúc* (Knopf, 2006).
- Barry Schwartz, 'Sự tự quyết: sự chuyên chế của tự do', *American Psychologist*, 55/1 (2000); *Nghịch lý của sự lựa chọn* (HarperCollins, 2004).
- Robert Wolff, *Trở thành con người là như thế nào* (Periwinke Press, 1994).
- R. Inglehart và đồng nghiệp, 'Phát triển, tự do và hạnh phúc đang lên: Một quan điểm toàn cầu (1981 - 2007); *Perspectives on Psychological Science*, 3/4 (2008).
- Paolo Verme, 'Hạnh phúc, tự do và sự kiểm soát', *Journal of Economic Behavior & Organization*, 71/2 (2009).
- Ed Diener và Martin E. Seligman, 'Những người rất hạnh phúc', *Psychological Science*, 13/1 (2002).
- E. Diener và R. Biswas-Diener, *Hạnh phúc: Giải mã huyền thoại về sức khỏe tâm lý* (Blackwell, 2008).
- John F. Helliwell và Robert Putnam, 'Bối cảnh xã hội của sự toại nguyện', *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359/1449 (2004).
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Dòng chảy: Tâm lý học về trải nghiệm tốt nhất* (Harper & Row, 1990).

- Alan Waterman trong *Điều tốt nhất trong chúng ta: Quan điểm của tâm lý học tích cực về vận hành hạnh phúc* (American Psychological Association, 2013).
- Richard Louv, *Đứa trẻ cuối cùng trong rừng: Tránh cho trẻ em chúng rối loạn do thiếu hụt thiên nhiên* (Algonquin Books, 2008).
- James Martin, *Trong đám bạn bè tốt: Con đường chắc chắn từ hợp tác thế giới về nghèo đói, trong trắng và phục tùng* (Sheed & Ward, 2000).
- D. Kahneman và A. Deaton, 'Thu nhập cao cải thiện đánh giá về cuộc sống nhưng không phải về sự toại nguyện cảm xúc', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107/38, (2010).
- Nicole Fuentes và Mariano Rojas, 'Lý thuyết kinh tế và toại nguyện chủ quan: Mexico', *Social Indicators Research*, 53/3 (2001).
- Ed Diener và đồng nghiệp, 'Giàu có và hạnh phúc trên thế giới: Sự thịnh vượng vật chất dự báo đánh giá cuộc sống, trong khi sự thịnh vượng tâm lý tiên đoán cảm giác tích cực', *Journal of Personality and Social Psychology*, 99/1 (2010).
- John Helliwell, Richard Layard và Jeffrey Sachs, 'Báo cáo hạnh phúc thế giới' (The Earth Institute, 2012).
- Richard Layard, *Hạnh phúc: Những bài học từ ngành khoa học mới* (Penguin, 2005).
- Derek Bok, *Khoa học chính trị về hạnh phúc: Điều mà một chính phủ có thể học hỏi được từ nghiên cứu mới về sự toại nguyện* (Princeton, 2010).

Đọc thêm

- Nguồn tài liệu tốt về phương pháp để trở nên hạnh phúc hơn bao gồm: Mihaly Csikszentmihalyi, *Dòng chảy: Tâm lý học về trải nghiệm tốt nhất* (Harper & Row, 1990); Martin

Seligman, *Sự nảy nở: Viễn cảnh hiểu biết mới về hạnh phúc và sự toại nguyện* (Simon & Schuster, 2011); Sonia Lyubomirsky, *Ý nghĩa của hạnh phúc* (Penguin, 2007); Daniel Gilbert, *Trượt qua hạnh phúc* (Knopf, 2006); và Matthieu Ricard, *Hạnh phúc: Hướng dẫn phát triển kỹ năng quan trọng nhất của cuộc đời* (Little, Brown và Co, 2006).

- Các tài liệu tham khảo về sự tự chủ, các mối quan hệ và hoạt động kỹ năng, xem Richard M. Ryan, Randall Curren và Edward L. Deci, 'Thứ con người cần: sự triển nở trong triết học Aristotle và lý thuyết tự quyết', trong Alan Waterman, *Điều tốt nhất trong chúng ta: Quan điểm tâm lý học tích cực về hạnh phúc* (American Psychological Association, 2013).

Chương 6: Xa hơn hạnh phúc: sự toại nguyện

- Robert Nozick, *Vô chính phủ, nhà nước và Utopia* (Basic Books, 1974).
- Christopher Y. Olivola và đồng nghiệp, 'Thực tiễn không lừa dối' (Bảo thảo chưa xuất bản).
- John Rawls, *Lý thuyết về sự công bằng* (Harvard University Press, 1971).
- Alan Waterman, *Điều tốt nhất trong chúng ta: Quan điểm tâm lý học tích cực về hạnh phúc* (American Psychological Association, 2013).
- L. W. Sumner, *Sự thịnh vượng, hạnh phúc và đạo đức* (Oxford, 1996).

Đọc thêm

- Tổng quan ngắn gọn về sự toại nguyện có tại *Từ điển bách khoa Stanford về triết học* <http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>
- Công trình của L. W. Sumner, *Sự thịnh vượng, hạnh phúc và đạo đức* (Oxford, 1996), trang 239. Công trình của Roger

Crisp, *Lẽ phải và điều tốt đẹp* (Oxford, 2006). Về quan điểm Aristotle, xem thêm Richard Kraut, *Cái gì là tốt đẹp và tại sao* (Harvard University Press, 2007). Công trình của James Griffin, *Sự toại nguyện: Ý nghĩa, đo lường và tầm quan trọng của đạo đức* (Clarendon Press, 1986). Khảo sát tư tưởng thời cổ về toại nguyện, xem Julia Annas, *Đạo đức của hạnh phúc* (Oxford, 1993).

Chương 7: Ra khỏi bản ngã: đức hạnh và ý nghĩa

- Daniel Gilbert, *Trượt qua hạnh phúc* (Knopf, 2006).
- S. K. Nelson và đồng nghiệp 'Lời biện hộ cho bậc cha mẹ: trẻ em được kết nối với nhiều niềm vui hơn là đau khổ', *Psychological Science*, 24/1 (2013).
- Alan Krueger và đồng nghiệp, 'Sử dụng thời gian và toại nguyện chủ quan ở Pháp và Mỹ', *Social Indicators Research*, 93 (2009).
- Mathew P. White và Paul Dolan, 'Duyên cớ phong phú của các hoạt động thường ngày', *Psychological Science*, 20/8 (2009).
- Susan R. Wolf, *Ý nghĩa trong cuộc sống và vì sao nó lại quan trọng* (Princeton University Press, 2010).

Đọc thêm

- Thảo luận về ý nghĩa xuất hiện trong công trình của Susan R. Wolf, *Ý nghĩa trong cuộc sống và vì sao nó lại quan trọng* (Princeton University Press, 2010). Stephen Darwall, *Sự thịnh vượng và quan tâm lý trí* (Princeton University Press, 2012).

Chương 8. Cuộc sống tốt đẹp

- Lynne McFall, *Hạnh phúc* (Peter Lang, 1989).
- Roy F. Baumeister và đồng nghiệp, 'Tối tệ mạnh mẽ hơn tốt đẹp', *Review of General Psychology*, 5 (2001), 323-70.

- Sherry Turkle, 'Chuyển bay từ cuộc hội thoại', *The New York Times* (21 tháng 4 năm 2012).
- A. P. Carnevale, B. Cheah và J. Strohl 'Những thời khắc khó khăn, các ngành học chính, thất nghiệp và kiếm sống: không phải mọi trình độ đại học đều bình đẳng' (Georgetown University Center on Education and Workforce, 2012).
- Adam Gopnik, 'Tình cờ gặp Ravioli', *The New Yorker* (30 tháng 9 năm 2002).
- 'Jorge Sosa, con người của hai nền văn hoá', <yucatanliving.com>.
- Susie Steiner, 'Năm điều hối tiếc hàng đầu của người hấp hối', *The Guardian* (1 tháng 2 năm 2012).
- D. Kahneman, *Suy nghĩ, nhanh và chậm* (Farrar, Straus và Giroux, 2011).
- Daniel Gilbert, *Trượt qua hạnh phúc* (Knopf, 2006).

Đọc thêm

- Thảo luận về cuộc sống tốt đẹp, xem Thomas Hurka, *Điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống: Chỉ dẫn về điều thực sự quan trọng* (Oxford University Press, 2010). Hoặc xem Valerie Tiberius, *Cuộc sống lý trí: sống thông thái với những giới hạn của chúng ta* (Oxford, 2008).



DẪN LUẬN VỀ HẠNH PHÚC

Daniel M. Haybron



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 39.260.031



Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : Nguyễn Khắc Oánh

Biên tập Văn Lang : Phan Đan

Trình bày : Minh Trinh

Vẽ bìa : Hs. Quốc Ân

Sửa bản in : Phan Đan



CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079



In 1.000 cuốn khổ 12x20 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang
06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.

Xác nhận ĐKXB số : 179-2016/CXBIPH/56-02/HD.

QĐXB số : 153/QĐ - NXBHĐ, ngày 21/01/2016.

ISBN : 978-604-86-8530-0.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2016.