**Hạnh Phúc Trên Thế Giới**

**Phùng Liên Đoàn**

Bài này có tác động tới toàn thể 7 yếu tố hạnh phúc con người. Đó là an ninh về (1) thực phẩm, (2) sức khỏe, (3) kinh tế, (4) cá nhân, (5) cộng đồng, (6) môi trường, và (7) cơ chế.

**Tóm Lược**

*Hạnh Phúc Trên Thế Giới (World Happiness Report- WHR) là khảo sát của Liên Hiệp Quốc về tình hình hạnh phúc của người dân các nước trên thế giới. Khởi xướng năm 2011, báo cáo đầu tiên xuất hiện năm 2012, sau đó là 2013 và nay là 2015.*

*Các yếu tố WHR 2015 dùng đo lường hạnh phúc của người dân tại 158 quốc gia gồm: GDP(ppp)/đầu người, nhân thọ, hệ thống người dân tương trợ nhau, tự do trong cuộc đời, tín nghĩa trong chính phủ và doanh thương, lòng vị tha của người dân, và vui buồn cá nhân.*

*WHR 2015 cũng khảo sát sự biến đổi các chỉ số hạnh phúc theo tuổi tác, nam nữ và địa chính trị. Báo cáo đề nghị dùng yếu tố hạnh phúc trong mọi chính sách, khảo cứu trí não, và giáo dục trẻ em – 1/3 dân số của thế giới – để nâng cao hạnh phúc của nhân loại.*

*Bài này cũng liệt kê 10 nước đứng đầu về hạnh phúc, 10 nước đội sổ, 10 nước ASEAN, và 10 nước đặc biệt quan trọng với Việt Nam về phương diện kinh tế, văn hóa hoặc quốc phòng.*

**Liên Hiệp Quốc (LHQ) và Báo Cáo Hạnh Phúc trên thế giới**

Năm 2011 người viết cùng bạn là TS Nguyễn Quang A thuê phòng nằm đất tại Washington D.C. bàn về việc thành lập một mạng lưới viết về phát triển Việt Nam Tương Lai 100 năm. Qua hai ba tháng bàn luận, chữ hạnh phúc trong khẩu hiệu “độc lập, tự do, hạnh phúc” làm chúng tôi thắc mắc. Chúng đã được tung hê tỉ tỉ lần từ năm 1945 nhưng đã đưa đất nước Việt Nam tới những điêu linh kinh hoàng. Vì sao nên nỗi? Cũng bởi dân trí, quan trí của ta quá thấp, không phân biệt được chân lý và ma lý, viễn tượng và mộng tượng, vị tha và vị kỷ, phương pháp và tùy tiện… Chúng tôi quyết định lập một mạng lưới nâng cao dân trí, kể cả trí thức của “lãnh đạo”, bằng cách sưu tầm trí khôn nhân loại về hạnh phúc có thể áp dụng tại Việt Nam.

Lúc đó, chúng tôi không biết rằng LHQ cũng có chương trình tương tự cho thế giới, lớn hơn nhiều, thâm thúy hơn nhiều. Hạnh Phúc là một yếu tố con người và xã hội trước kia còn mù mờ nhưng nay trở thành đề tài chính trong văn minh nhân loại dẫn đầu bởi LHQ với chương trình Phát Triển Bền Vững (Sustainable Development Solutions - SDS). Phát triển bền vững gồm những mục tiêu có thể đo lường mà kinh nghiệm đã biết là quan trọng cho xã hội, Các mục tiêu này không những gồm kinh tế, giáo dục, y tế, môi trường, mà còn gồm cảm nghĩ của người dân và cơ chế thuận lợi nhất cho xã hội phát triển hài hòa một cách tổng thể.

Mạng lưới SDSN (Sustainable Development Solutions Network) đặt bản doanh tại Columbia University gần trụ sở chính của LHQ tại New York City nước Mỹ. Học giả trong các bộ môn khoa học như kinh tế, sức khỏe, tâm lý, khảo sát, thống kê, và chính sách đã phát triển phương pháp đo lường hạnh phúc của người dân và đã chung sức với Gallup World Poll khảo sát thực tế tại nhiều nước trên thế giới. Đến năm 2015 thì LHQ đã thực hiện được ba báo cáo về Hạnh Phúc Trên Thế Giới (World Happiness Report-WHR). Báo cáo đầu tiên xuất bản năm 2012, sau đó là WHR 2013, và nay là WHR 2015. Năm 2014 không có báo cáo vì chương trình có nỗ lực lớn trau dồi các phương pháp phân tích kết quả.

Tính từ WHR 2012, khoa học Hạnh Phúc đã tiến một bước dài. Nhiều quốc gia và nhiều địa phương đã dùng chỉ số Hạnh Phúc làm yếu tố phát triển chính sách với mục đích giúp càng ngày càng nhiều người dân cảm thấy hạnh phúc sống trên đời. Nhiều nước và thành phố trên thế giới đã tiền phong áp dụng – lớn thì như nước Anh, nước Đức, tỉnh Santa Monica (Mỹ); nhỏ thì như nước Bhutan, United Arab Emirates, cộng đồng Bristol. Họ dùng hạnh phúc làm yếu tố căn bản trong mọi chính sách công.

LHQ coi yếu tố Hạnh Phúc là căn bản trong việc biên soạn các mục tiêu phát triển bền vững cho nhân loại (Sustainable Development Goals—SDGs).

**Sắp hạng Hạnh Phúc tại 158 quốc gia**

Bảy yếu tố đã được dùng để sắp hạng hạnh phúc tại 158 quốc gia trên thế giới. Đó là:

1. Hệ thống tương trợ trong xã hội. (Hỏi: Nếu bạn có vấn đề, bạn có thể nhờ ai hoặc cơ quan nào giúp bạn phần nào không?)
2. GDP (ppp)/đầu người, có điều chỉnh với giá trị mua bán tại địa phương (ppp).
3. Nhân thọ - sống khỏe, sống lâu.
4. Tự do định đoạt đời sống của mình. (Hỏi: bạn có tự do chọn lựa việc bạn làm và cách bạn sống không?)
5. Lòng bác ái, vị tha. (Hỏi: bạn có đóng góp sức lực hoặc tiền bạc làm từ thiện trong tháng vừa qua không?)
6. Tín nghĩa. (Hỏi: bạn thấy chính phủ có đáng tin không? Bạn thấy doanh thương có đáng tin không?)
7. Cảm tính vui buồn. (Hỏi: Hôm qua bạn vui hay buồn?)

Trong bảy yếu tố trên, ba yếu tố quan trọng nhất là mạng tương trợ xã hội, GDP (ppp)/đầu người, và nhân thọ.

**Tính điểm**

SDSN đã tính điểm bảy yếu tố hạnh phúc kể trên, dùng các thống kê đáng tin cậy nhất của Quỹ Tiền Tệ Thế Giới (IMF), Ngân Hàng Thế Giới (World Bank) và Chương Trình Phát Triển Liên Hiệp Quốc (UNDP), cùng với phỏng vấn trực tiếp tại các nước theo một qui trình khoa học do Gallup World Poll thực hiện. Cách tính điểm rất là chi tiết, dựa trên các phương pháp khoa học đã được diễn tả rành mạch trong các phụ lục và thư mục của báo cáo. Điểm này đếm từ 0 tới 10, với 0 là “địa ngục” và 10 là “thiên đường”. Mười nước có điểm cao nhất trung bình 7,52. Mười nước có điểm thấp nhất trung bình 3,12. Với độ đáng tin chỉ là 95%, 5 nước cao nhất có thể được coi như nhau, và 3 nước thấp nhất cũng có thể được coi như nhau. Nhưng từ cao nhất tới thấp nhất cách nhau 4,4 điểm. Vượt được 3-4 điểm như vậy đòi hỏi nhiều trăm năm ngay cả tại những nước nhỏ có dân trí cao như Thụy Sĩ, Na Uy, Đan Mạch, Iceland. Chỉ vượt được 1-2 điểm cũng cần những cố gắng phi thường trong nhiều chục năm về cơ chế và giáo dục như Singapore, Đài Loan, Hàn Quốc.

Sau đây là vài kết quả ấn tượng.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 nước đội sổ**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **#** | | **Quốc gia** | **Điểm** | | 158 | | Togo | 2.839 | | 157 | | Burundi | 2.906 | | 156 | | Syria | 3.006 | | 155 | | Benin | 3.340 | | 154 | | Rwanda | 3.465 | | 153 | | Afghanistan | 3.575 | | 152 | | Burkina Faso | 3.587 | | 151 | | Ivory Coast | 3.655 | | 150 | | Guinea | 3.656 | | 149 | | Chad | 3.667 | |  | | | | **10 nước đầu sổ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **#** | **Quốc gia** | **Điểm** | | 1 | Switzerland | 7.587 | | 2 | Iceland | 7.561 | | 3 | Denmark | 7.527 | | 4 | Norway | 7.522 | | 5 | Canada | 7.427 | | 6 | Finland | 7.406 | | 7 | Netherland | 7.378 | | 8 | Sweden | 7.364 | | 9 | New Zealand | 7.286 | | 10 | Australia | 7.284 | |
| **10 nước ASEAN**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **#** | **Quốc gia** | **Điểm** | | -- | Brunei | -- | | 24 | Singapore | 6.798 | | 34 | Thailand | 6.455 | | 61 | Malaysia | 5.770 | | 74 | Indonesia | 5.399 | | 75 | Vietnam | 5.360 | | 90 | Philippines | 5.073 | | 99 | Laos | 4.876 | | 129 | Myanmar | 4.307 | | 145 | Cambodia | 3.819 | | **10 nước lớn/quan trọng với Vietnam**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **#** | **Quốc gia** | **Điểm** | | 15 | USA | 7.119 | | 21 | United Kingdom | 6.967 | | 26 | Germany | 6.750 | | 29 | France | 6.575 | | 38 | Taiwan | 6.298 | | 46 | Japan | 5.987 | | 47 | South Korea | 5.984 | | 64 | Russia | 5.716 | | 84 | China | 5.140 | | 117 | India | 4.565 | |
|

**Hạnh Phúc thay đổi theo giới tính, tuổi tác và địa chinh trị**

Các yếu tố khiến con người cảm thấy hạnh phúc là: thấy sung sướng, hay cười vui, biết thưởng thức cái tốt đẹp và thấy an ninh, thoải mái, yêu đời. Các yếu tố tiêu cực là giận dữ, lo lắng, buồn, xẹp rỗng, căng thẳng và đau khổ. Kết quả cho thấy chất lượng đời sống như vậy thay đổi đôi chút theo giới tính, tuổi tác tại cùng một địa dư nhưng lại thay đổi rất lớn giữa các nước có cơ chế và văn hóa khác nhau.

**Dùng Hạnh Phúc làm một yếu tố trong phân tích tỉ lệ Giá phải trả - Lợi có được (cost-benefit analysis)**

Nếu ta có chính sách làm người dân thấy hạnh phúc thì ta phải phân tích xem khi chi một số tiền cho chương trình nào đó thì làm người dân hạnh phúc nhiều hay ít. Theo phương pháp kinh tế thì người ta chỉ phân tích khi tốn một đồng thì được kết quả bao nhiêu đồng. Nhưng ta biết rằng người nghèo có thêm một đồng thì họ thấy hạnh phúc hơn nhiều, trong khi đối với người giàu thì thêm một đồng họ cũng chẳng cảm thấy hạnh phúc hơn bao nhiêu. Một chính sách dựa trên hạnh phúc tương đối sẽ giúp được nhiều người dân thấy hạnh phúc và do đó quốc gia được an bình bền vững hơn.

**Khoa học trí não về Hạnh Phúc**

Khoa học trí não có bốn khâu khảo cứu về đời sống vui đẹp: (1) cảm nghĩ yêu đời; (2) sự phục hồi sau khi bị tiêu cực; (3) tánh thông cảm, vị tha, đóng góp; và (4) tình trạng đầu óc tỉnh táo hay hờ hững hay “có vấn đề”.

Khoa học trí não đã nhận dạng được gốc rễ của bốn khâu trên và cách nối kết rất thuần nhuyễn giữa chúng khiến ta có thể dùng kinh nghiệm và tập luyện để thay đổi được.

**Huấn luyện đầu óc lành mạnh cho giới trẻ**

Một phần ba dân số trên thế giới là dưới 18 tuổi. Ta nên biết cách dạy dỗ phát triển số đông này để chúng trở thành những công dân hạnh phúc và đóng góp cho xã hội.

Khảo cứu khoa học cho biết trong ba yếu tố phát triển trẻ em là học vấn, tư cách và cảm nghĩ, thì việc phát triển cảm nghĩ là quan trọng nhất còn học vấn chỉ là quan trọng thứ ba trong đời sống sau này của giới trẻ. Điều này thật hiển nhiên, bởi vì tùy cảm nghĩ mà con người thấy hạnh phúc hay không. Quá 50% trẻ có vấn đề về tâm trí thì đã có dấu hiệu ở tuổi 15. Hơn 200 triệu trẻ em trên thế giới có vấn đề về tâm thần, vậy mà ngay cả những nước giầu có văn minh nhất cũng chưa có sức trị liệu cho các em đầy đủ. Ta cần coi việc phát triển đời sống tốt cho giới trẻ là quan trọng hàng đầu cho tương lai của thế giới.

**Giá trị nhân bản, kinh tế dân sự, và sống vui sống tốt**

Từ nhiều thế kỷ nước Ý đã có truyền thống thân hữu trong cộng đồng, khuyến khích sự rộng rãi và liên hệ có đi có lại giữa người và người. Đó là khái niệm philia của Aristotle, khác với khái niệm dựa trên phát triển thuần kinh tế. Liên hệ hài hòa trong xã hội (dựa trên tín nghĩa, rộng rãi, và chung vui chung buồn) đưa tới nhân cách tốt, mọi sự việc ít tốn kém, và con người được hạnh phúc trực tiếp. Đây là tiềm năng cần được khuyến khích nhiều.

**Đầu tư nâng cao các yếu tố hạnh phúc**

Đời sống hằng ngày có rất nhiều mâu thuẫn giữa lợi ích chung và lợi ích riêng. Sống vui sống tốt là nhờ chí khí phụng sự xã hội của công dân. Chí khí này khiến con người làm những quyết định nhiều khi trái với lợi ích riêng của mình. Chí khí phụng sự xã hội bao hàm sự thành thật, sự rộng rãi, sự cộng tác, sự tin cậy … là nòng cốt của cách làm cho xã hội tốt đẹp hơn.

Người dân có nhiều chí khí phụng sự xã hội khi xã hội thực thi tín nghĩa, công minh, tương trợ. Chí khí phụng sự xã hội dẫn tới việc tạo nên nhiều hệ thống cứu trợ, sự rộng rãi, sự tình nguyện, lòng trung thực, và công việc có kết quả nhanh chóng, ít phí tổn, đời sống tươi đẹp hơn. Cái khó là làm cách nào cho chí khí phụng sự xã hội cao hơn tại những nơi người ta hay dối trá, không tin nhau và hay lừa đảo nhau. WHR-2015 khảo sát các phương cách như giáo dục, đạo lý, luật lệ nghề nghiệp, xử công khai người vi phạm luật công, giảm thiểu các bất công, và giúp đỡ nhau móc nối để làm tốt hơn.

**Liên hệ xã hội là căn bản**

Tập tục và cơ chế ảnh hưởng rất lớn tới đời sống của con người và xã hội. Với cá nhân, đó là đời sống gia đình và liên hệ bạn hữu. Với cộng đồng và hàng xóm láng giềng, đó là tín nghĩa và cộng tác với nhau. Với quốc gia, đó là quyền lực và luật pháp minh bạch cùng liên hệ đáng tin cậy với các nước khác. Khi các yếu tố này có gốc rễ vững chắc và luôn luôn hiện diện, thì quốc gia xã hội rất bền vững, và ngay cả tai nạn thiên nhiên như sóng thần năm 2011 tại Nhật hoặc bão lụt năm 2004 tại Louisiana (Mỹ) cũng làm quốc gia và cộng đồng mạnh hơn nhờ sự đồng lòng của người dân cùng đối phó với khó khăn.

Khi ta vội vàng sửa sai các lỗi lầm về chính sách hoặc cơ chế, ta ít để ý tới việc xây dựng các liên đới xã hội. Để đời sống tốt hơn, ta cần dùng yếu tố hạnh phúc trong mọi chính sách và hành động từ nhỏ tới lớn. Ta cần quảng bá rộng rãi đức tính tín nghĩa, thật thà, rộng lượng, thông cảm, vị tha, và tương trợ.

**Các quốc gia và cộng đồng dùng yếu tố hạnh phúc**

Càng ngày càng có nhiều cộng đồng và quốc gia dùng yếu tố hạnh phúc trong các chính sách công.

Thủ tướng Đức Angela Merkel, tổng thống Hàn Quốc Park Geun-hye, thủ tướng Anh David Cameron, và thủ tướng Liên Hiệp Các Quốc Gia Arab (United Arab Emirates-UAE) Sheik Maktoum đều đã tuyên bố dùng yếu tố hạnh phúc trong các chương trình quốc gia.

Nước Anh đã có 5 năm (tính đến 2015) sưu tập dữ liệu và hội thảo rộng rãi về hạnh phúc. Một sáng hội phi chính phủ đã hoạt động với tên là Hành Động cho Hạnh Phúc (Action for Happiness). Chính phủ cũng hỗ trợ một trung tâm độc lập gọi là “Trung Tâm Phổ Biến Cách Hữu Hiệu Làm Đời Sống Vui Tươi.” (What Works Center for Wellbeing.)

Thủ tướng Dubai quyết chí xây dựng Dubai thành một thành phố hạnh phúc. Ngoài những hoạt động trong chương trình 6 điểm nhắm vào mục đích này, ông còn viết một lá thư ngỏ cho toàn thể công chức nhắc nhở nhiệm vụ của họ là phục vụ người dân UAE một cách tốt nhất thế giới.

Bhutan là nước đầu tiên đo Mức Hạnh Phúc Quốc Gia (Gross Happiness Index) thay vì Mức Kinh Tế Quốc Gia (Gross Domestic Product). LHQ thông qua đề nghị của thủ tướng Bhutan năm 2012 là các hội viên nên dùng chỉ số hạnh phúc khi dự tính làm các chương trình quốc gia.

Yếu tố hạnh phúc được dùng hữu hiệu nhất tại những cộng đồng nhỏ hơn mức quốc gia. Bang Jalisco tại Mexico tuyên bố dùng hạnh phúc làm mục đích chính. Thành phố Santa Monica tại California được Bloomberg tài trợ tìm cách nâng cao hạnh phúc của người dân. Thành phố Bristol tại Anh đã tái cơ chế để mọi hoạt động hướng về hạnh phúc của người dân.

**Ý nghĩa cho Việt Nam**

*Lời thủ tướng UAE (nước rất giàu) nhắn nhủ công chức thì cũng ví như lời Hồ Chí Minh nói vào những năm 1950s, nhưng vì lẽ nào ta nói trước 60 năm mà lại chưa thực hiện được “độc lập, tự do, hạnh phúc”? Dân tộc nào, lãnh đạo đó; vì thế người Việt Nam tại mọi tầng lớp phải trả lời những câu hỏi sau:*

* *GDP (ppp) của ta so sánh thế nào với Thái, Mã, Hàn, Nhật, Israel…?*
* *Tín nghĩa trong phường xóm của ta như thế nào? Người dân có tin chính phủ không? Người dân có tin doanh thương không?*
* *Tại sao ta sính bằng cấp mà ít chú ý tới cảm nghĩ của học sinh?*
* *Tình trạng rượu chè, tranh cãi, xe cộ, rác rưởi … trong xã hội ta ra sao?*
* *Khi có vấn đề, ta có thể trông cậy vào ai giúp đỡ ta?*
* *Xã hội làm từ thiện như thế nào? Bao nhiêu người bình thường tình nguyện giúp người nghèo khó hơn?*
* *Hằng ngày, hằng tuần ta có bao chuyện vui, bao chuyện buồn?*
* *Nào đâu chí khí phụng sự cộng đồng và thiện mỹ của người Việt?*

**Bài đọc thêm**

Đề tài hạnh phúc và các khảo cứu, báo cáo về hạnh phúc có thể tìm rất nhanh chóng trên Internet qua các từ như: happiness, sustainable development, world happiness report, WHR, Sustainable Development Solutions Network, SDSN, UNDP, World Bank, IMF…

**Đôi hàng về người viết**

Ông Phùng Liên Đoàn 75 tuổi (1975), có bằng thạc sĩ và tiến sĩ về ngành an toàn điện hạt nhân tại Massachusetts Institute of Technology và đã làm việc trên 50 năm tại Việt Nam và Mỹ về nguyên tử và môi trường. Nay về hưu và có con cháu tương đối tự lập, ông Đoàn đã nguyện cống hiến toàn thể tài sản của mình để giúp các tổ chức dân sự giúp người Việt Nam. Ông Đoàn cũng đang cộng tác với một số thân hữu trong nước cũng như ngoài nước thực hiện việc nâng cao dân trí bằng cách phổ biến và khuyến khích người Việt viết về hạnh phúc. Ông Đoàn mong có bạn cùng chí hướng. Liên lạc [dlp.vasfcesr@gmail.com](mailto:dlp.vasfcesr@gmail.com).

**P.L.Đ.**

Tác giả gửi *BVN*