**Thế nào là hạnh phúc?**

**Phùng Liên Đoàn sưu tầm**

**Tóm tắt**

*Con người ai cũng muốn sướng, không muốn khổ. Nhưng sướng khổ đều là tương đối, tùy người, tùy hoàn cảnh. Anh hùng vĩ nhân xưa nay đều muốn mưu cầu hạnh phúc cho người đồng loại, nhưng ít người thành công lớn vì họ cũng chỉ là con người không hoàn hảo và thiếu hiểu biết cách tạo hạnh phúc cho số đông.*

*Liên Hiệp Quốc đã định nghĩa con người có hạnh phúc khi có 7 yếu tố an ninh: thực phẩm, sức khỏe, kinh tế, cá nhân, cộng đồng, môi trường, và cơ chế. Quốc gia có nhiều người hạnh phúc nhất khi quốc gia đó có GDP cao, người người giúp đỡ nhau, có tự do chọn lựa, làm nhiều việc từ thiện, ít bị hối lạm, và vui nhiều lo ít.*

**Con người cảm nhận hạnh phúc như thế nào?**

Hạnh phúc là điều con người cảm nhận trong hoàn cảnh của mình. Hạnh phúc mỗi người một khác, mỗi hoàn cảnh một khác.

Hạnh phúc là rèn luyện mình có hiểu biết, có sức làm việc, có lòng nhân ái.

Hạnh phúc là chăm sóc tốt cho cha mẹ con cái và còn giúp được cho người khác.

Hạnh phúc là nụ cười, là yêu mình yêu người, là cố gắng, là chia sẻ vui buồn, là sống vui với niềm tin ở người, ở đời, ở tương lai.

Hạnh phúc là khởi đầu một ngày mới vui vẻ, tin rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn.

Hạnh phúc là hít hơi thở trong lành, là rỏ nước mắt vì vui, là cảm nhận cái tốt của đời.

Hạnh phúc không tự nhiên đến, mà ta phải tự tìm ra trong hoàn cảnh của mình. Hạnh phúc có lúc lên lúc xuống, nhưng chỉ có khi ta biết nhận diện và duy trì niềm tin.

**Vài phát ngôn về hạnh phúc, khi có tác giả, khi không**

Bảy điều ta có thể thực hiện hằng ngày để cảm thấy hạnh phúc hơn:

* Nghĩ ít hơn, cảm nhiều hơn.
* Nhăn ít hơn, cười nhiều hơn.
* Nói ít hơn, nghe nhiều hơn.
* Phán đoán người ít hơn, chấp nhận người nhiều hơn.
* Nhìn người làm ít hơn, bắt tay làm nhiều hơn.
* Phàn nàn ít hơn, cảm ơn nhiều hơn.
* Sợ ít hơn, yêu nhiều hơn.

Hạnh phúc chỉ thực có khi chia sẻ với người khác.

Hạnh phúc là từ tâm phát ra. (William A Ward)

Mình chỉ hạnh phúc khi chính mình nhận ra niềm vui của mình. (C.E. Jerningham)

Hạnh phúc là làm được những gì có thể, với phương tiện mình có, tại ngay nơi mình ở.

Có nhiều chọn lựa trên đời, và tôi chọn hạnh phúc trong hoàn cảnh của tôi.

Hạnh phúc như dầu thơm, ta xoa cho người mà cũng thấy thơm lây. (Ralph Emerson)

Hạnh phúc không vì ta lấy được mà vì ta cho được.

Hạnh phúc hiện hữu ngay những khi tăm tối nhất, nếu ta biết bật sáng những gì có thể.

Chợp mắt ngủ giúp ta có hạnh phúc một giờ. Đi câu giúp ta có hạnh phúc một ngày. Kết hôn giúp ta có hạnh phúc một tháng. Thừa hưởng một số tiền lớn giúp ta có hạnh phúc một năm. Giúp người khiến ta có hạnh phúc cả đời.

Mỗi phút ta nóng giận là ta mất đi một phút hạnh phúc.

Được hạnh phúc không có nghĩa là mọi sự đều tốt. Nó chỉ có nghĩa ta ít than phiền về những gì chưa thực tốt.

Ai cũng muốn sướng, không muốn khổ; nhưng làm gì có cầu vồng nếu không có mưa?

Hãy cười vui và đời sẽ cười vui với ta.

Hãy tới nơi người ta vui mà cười vui với họ, bởi vì nếu không vui thì chẳng có gì thích thú. (Robert L. Stevenson)

Hãy cố, hãy tin, hãy vui; Đừng nản vì mọi chuyện sẽ tốt thôi! (Gordon B. Hinckley)

Mai kia mọi chuyện sẽ rõ hơn. Bây giờ ta chỉ nên cười trong hoàn cảnh. Cứ tin rằng mọi việc đều có lý do của nó.

Khi một cửa đóng thì có cửa khác mở. Nhiều khi ta cứ nhìn vào cửa đóng mà quên tìm cửa nào mới mở cho ta. (Helen Keller)

Hạnh phúc luôn luôn gõ cửa. Ta nên mở cửa đón chào.

Ta thường quên hạnh phúc không phải là được những gì ta chưa có, mà là nhận diện và thưởng thức những gì ta đang có. (Frederick Koenig)

Ta được hạnh phúc khi những gì ta nghĩ, ta nói và ta làm đều ăn khớp với nhau. (Mohandas Gandhi)

Hạnh phúc như con bướm. Nếu ta đuổi thì khó bắt được, nhưng nếu ta ngồi ngắm thì nó bay lượn quanh ta. (Nathaniel Hawthorne)

Con người đẹp nhất khi thấy vui bên trong.

**Bảy yếu tố căn bản của hạnh phúc cá nhân**

Liên Hiệp Quốc đã định nghĩa con người cảm thấy hạnh phúc khi có các yếu tố sau:

1. Có an ninh về **thực phẩm**: không lo ngày mai mình và gia đình mình thiếu ăn.
2. Có an ninh về **sức khỏe**: không lo có bệnh mà không có thầy có thuốc; không lo có bệnh hiểm nghèo đe dọa cuộc sống bình thường.
3. Có an ninh **kinh tế**: có học, có nghề, có thể kiếm được việc làm, có thể mua sắm những gì mình cần, mình muốn.
4. Có an ninh **cá nhân**: không lo bị bắt vô cớ, bị tra tấn, bị cướp, bị tai nạn xô bồ, bị mạ lị chụp mũ.
5. Có an ninh **cộng đồng**: sống trong cộng đồng hài hòa, người người cư xử văn minh, đoàn kết giúp đỡ nhau.
6. Có an ninh **môi trường**: sống trong không khí, nước, đất, cây cỏ trong lành. Trọng thiên nhiên. Không xả ô nhiễm.
7. Có an ninh **cơ chế**: dân chủ thực sự, luật pháp công minh, chính phủ do dân và vì dân.

**Bảy yếu tố căn bản của quốc gia có nhiều người hạnh phúc**

Chương trình SDS (Sustainable Development Solutions - Cách Phát Triển Bền Vững) của Liên Hiệp Quốc đã dùng những yếu tố sau để đo mức hạnh phúc của người dân trong các quốc gia trên thế giới:

1. GDP/đầu người, có điều chỉnh với mức mua bán tại địa phương.
2. Hỏi người bình thường: Nếu bạn có vấn đề, bạn có thể nhờ người nhà hoặc bạn bè bắt tay giúp bạn phần nào không?
3. Thay đổi về nhân thọ vì thay đổi trong xã hội.
4. Có tự do chọn lựa, theo câu hỏi: bạn có tự do chọn lựa việc bạn làm và sống không?
5. Lòng vị tha, bằng cách trả lời câu hỏi: bạn có đóng góp sức lực hoặc tiền bạc làm từ thiện trong tháng vừa qua không?
6. Tham nhũng trong chính phủ có nhiều không? Hối lạm trong doanh thương có nhiều không?
7. Hôm qua bạn vui hay buồn?

Từ năm 2012 chương trình SDS của Liên Hiệp Quốc đã khảo sát “Hạnh Phúc Quốc Gia” của khoảng 160 nước trên thế giới, dùng phương pháp khoa học và các dữ kiện chính trị kinh tế, với sự đóng góp trí tuệ thiện nguyện của nhiều giáo sư tại các đại học nổi tiếng và sự đóng góp tài chính của nhiều doanh nghiệp có lòng. Ba báo cáo, 2012, 2013, và 2015 đã được thực hiện. Trong một bài viết khác tôi sẽ trình bày chi tiết về các báo cáo này.

**Bài học cho người Việt Nam**

*Các thông tin trên cho biết ta có thể cảm thấy hạnh phúc ngay trong hoàn cảnh của ta. Và người dân nhiều nước khác cũng còn khó khăn như ta.*

*Nếu mỗi người Việt Nam đều cố gắng nhiều hơn, ít cãi cọ trong nhà cũng như ngoài xã hội, không xả rác, ít gây rối, giúp đỡ hàng xóm láng giềng, ca hát nhiều hơn, đoàn kết chống bất công, … thì không những ta tự thấy hạnh phúc hơn, mà nước ta cũng có triển vọng sánh vai nhiều nước khác về hạnh phúc bền vững.*

**Tài liệu đọc thêm**

Ai cũng có thể tìm trên Internet rất nhiều tin tức và hình ảnh về hạnh phúc, dùng các keywords như “happiness, sustainability, development…” Ta cũng có thể kiếm các báo cáo về hạnh phúc của chương trình Liên Hiệp Quốc với keyword “Sustainable Development Solutions Network (SDSN)”.

**Đôi hàng về người viết**

Ông Phùng Liên Đoàn 75 tuổi (2015), 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 giúp các tổ chức dân sự giúp người Việt Nam. Ông Đoàn mong có bạn cùng chí hướng. Liên lạc dlp.vasfcesr@gmail.com.