

Hạnh phúc và sự cần thiết nghiên cứu hạnh phúc ở Việt Nam

Lê Ngọc Văn

Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới

Tóm tắt: Hạnh phúc là một giá trị văn hóa - xã hội mang tính phổ quát toàn nhân loại. Cho đến nay, hầu hết các quốc gia thành viên Liên Hợp Quốc, trong đó có Việt Nam, đã cam kết ủng hộ Nghị quyết lấy ngày 20 tháng 3 hàng năm là Ngày Hạnh phúc Quốc tế. Trên thế giới, từ lâu hạnh phúc đã trở thành một lĩnh vực khoa học độc lập nhưng ở Việt Nam nghiên cứu về hạnh phúc hầu như còn bị bỏ trống. Bài viết này tập trung làm rõ khái niệm hạnh phúc, sự khác biệt văn hóa về hạnh phúc, những ứng dụng của nghiên cứu hạnh phúc, sự cần thiết nghiên cứu hạnh phúc và việc đo lường hạnh phúc của người Việt Nam⁽¹⁾.

Từ khóa: Hạnh phúc; Sự hài lòng; Giá trị.

Hạnh phúc không chỉ là giá trị cốt lõi mà còn là mục tiêu thường hằng trong đời sống của con người và xã hội. Dù ở bất cứ nơi đâu trên trái đất này, cũng như bất kỳ thời đại lịch sử nào, hạnh phúc vẫn luôn là khát vọng vươn tới của con người. Đúng như câu nói nổi tiếng của Thomas Jefferson trong Tuyên ngôn Độc lập của nước Mỹ ngày 4 tháng 7 năm 1776 - mà Chủ tịch Hồ Chí Minh chọn để mở đầu Tuyên ngôn Độc lập khai sinh ra nước Việt Nam dân chủ cộng hòa ngày 2 tháng 9 năm 1945 - đã khẳng định: con người sinh ra đều có quyền được sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc.

Không phải ngẫu nhiên mà Đại Hội đồng Liên Hợp Quốc, vào ngày 28-6-2012, đã thông qua Nghị quyết lấy ngày 20 tháng 3 hàng năm là *Ngày Hạnh phúc Quốc tế (International Day of Happiness)*. Theo chu kỳ vòng quay trái đất xung quanh mặt trời, ngày 20 tháng 3 hàng năm là ngày tương đối đặc biệt, nó có độ dài bằng nhau giữa ban ngày và ban đêm, do đó có thể tiêu biểu cho sự cân bằng giữa âm và dương, giữa ánh sáng và bóng tối, giữa ước mơ và hiện thực... Điều này cũng có nghĩa là, để có thể bảo vệ được hạnh phúc, con người cần phải lưu tâm đặc biệt đến sự phát triển một cách cân bằng: cân bằng giữa tăng trưởng kinh tế và bảo vệ tài nguyên – môi trường, cân bằng giữa phát triển khoa học – kỹ thuật – công nghệ và giữ gìn các giá trị văn hóa lâu đời đã và đang tồn tại ở mỗi quốc gia – dân tộc; cân bằng giữa cuộc sống cá nhân với các mối quan hệ gia đình, xã hội... Nói cách khác, chỉ có thông qua sự phát triển cân bằng và bền vững, chúng ta mới có thể mang lại sự thịnh vượng và hạnh phúc cho con người - một thực thể có sự kết hợp hài hòa giữa hai phần sinh học và văn hóa.

Cho đến nay, hầu hết các quốc gia thành viên Liên Hợp Quốc, trong đó có Việt Nam, cam kết ủng hộ Nghị quyết này. “Ngày Hạnh phúc” mà tổ chức quốc tế lớn nhất hành tinh đã lựa chọn không chỉ mang tính biểu trưng, mà còn là ngày nỗ lực hành động để xây dựng một thế giới mới, đem lại hạnh phúc cho toàn nhân loại. Vậy hạnh phúc là gì? Có sự khác biệt về hạnh phúc giữa các nền văn hóa hay không? Các kết quả nghiên cứu về hạnh phúc được ứng dụng như thế nào? Vì sao Việt Nam cần phải nghiên cứu hạnh phúc? Và việc đo lường hạnh phúc của người Việt Nam được tiến hành ra sao? Bài viết này góp phần trả lời các câu hỏi đó.

1. Khái niệm hạnh phúc

Trong các công trình nghiên cứu của tác giả phương Tây, hạnh phúc thường được giải thích là sự thỏa mãn nhu cầu cá nhân trong một bối cảnh xã hội cụ thể, bao gồm các nhu cầu về vật chất, tình thân, môi trường tự nhiên và xã hội... Hạnh phúc là sự đánh giá tổng thể về chất lượng sống, là trạng thái tinh thần tốt lành, bao gồm cả tích cực và tiêu cực và những phản ứng do xúc cảm của con người đối với các trải nghiệm của họ (OECD, 2013).

Hạnh phúc không có nghĩa là sẽ không có những điều phàn nàn hay buồn chán. Một người khá hài lòng với cuộc sống của họ xét trên phương diện tổng thể nhưng vẫn có thể có những nỗi buồn phiền hay lo lắng. Bởi vì, chính những buồn phiền, lo lắng sẽ lại góp phần xây dựng hạnh phúc cho tương lai. Thậm chí, trong cuộc sống của con người, nếu không có

điều gì phải phàn nàn và lo lắng nữa, thì người ta cũng chẳng còn lý do nào để phấn đấu cho cuộc sống tốt đẹp hơn. Ruut Veenhoven (2003) định nghĩa hạnh phúc là “phép cộng của vui sướng và khổ đau”.

Trên quan điểm đó, hạnh phúc được coi là sự đánh giá của một người về cuộc sống của mình xét trên tổng thể, chứ không chỉ là những điều kiện tiên quyết để có một cuộc sống tốt đẹp (như có môi trường để sống và có những khả năng tốt). Cách nhìn mới mẻ này khác với quan niệm đồng nhất hạnh phúc với chất lượng cuộc sống (quality of life) trong đó chỉ bao gồm tất cả những gì tốt đẹp.

Hạnh phúc là một tâm trạng có ý thức, người ta có thể thấu hiểu được nó thông qua các câu hỏi được khảo sát trên diện rộng. Theo Veenhoven, hạnh phúc có thể đo lường ở các cấp độ khác nhau. Ở cấp độ vĩ mô, hạnh phúc dựa chủ yếu trên các yếu tố chất lượng xã hội, như sự giàu có, công bằng, tự do và chính sách xã hội có thể cải thiện những điều này. Với cấp độ trung gian, hạnh phúc phụ thuộc vào các yếu tố thể chế như sự tự chủ trong công việc, hoặc các chế độ chăm sóc và những cải cách về tổ chức để khắc phục những điểm yếu ở cấp độ này. Còn từ cấp vi mô, hạnh phúc phụ thuộc vào những khả năng của cá nhân như sự cảm nhận tinh tế, tính độc lập và những kỹ năng xã hội (Ruut Veenhoven, 2003).

Bên cạnh triết học, tâm lý học, xã hội học, khoa kinh tế học cũng đã quan tâm đến vấn đề hạnh phúc. Richard Easterlin, nhà kinh tế học hiện đại, là người đầu tiên đặt vấn đề nghiên cứu về hạnh phúc dưới nhãn quan kinh tế học vào những năm 1970. Đến cuối thập niên 1990, nhiều công trình về chủ đề này của giới kinh tế học đã ra mắt bạn đọc. Easterlin chỉ ra rằng, trong khi hầu hết các nghiên cứu về hạnh phúc ở mỗi quốc gia đều cho thấy người giàu thường hạnh phúc hơn những người nghèo, thì các nghiên cứu về hạnh phúc giữa các quốc gia và theo thời gian lại không hậu thuẫn cho mối liên hệ giữa tăng thu nhập bình quân đầu người với mức độ hạnh phúc. Hạnh phúc dường như chỉ được nâng lên theo mức tăng thu nhập đến một điểm nhất định và không vượt qua điểm mốc đó (dẫn theo Carol Graham, 2005).

Cùng cách tiếp cận như trên, nghiên cứu của nhà kinh tế học hàng đầu người Anh là Richard Layard (2008) cho thấy hạnh phúc tăng thêm do tăng thu nhập tạo ra là rất lớn ở những người nghèo, nhưng khi toàn xã hội trở nên giàu có hơn, họ đã không thấy hạnh phúc hơn. Ông quả quyết rằng hạnh phúc của xã hội không cần thiết phải đánh đồng với thu nhập xã hội. Chứng cứ là ở Anh, Mỹ, Nhật Bản và các nước châu Âu trong hơn 20 năm sau Đại chiến Thế giới lần thứ hai, từ 1950 đến 1975 có những thay đổi

khổng lồ về thu nhập nhưng hạnh phúc không hề cao hơn khoảng thời gian trước đó.

Luận điểm của các nhà kinh tế học về hạnh phúc gợi ý rằng, ngoài kinh tế - vật chất, hạnh phúc còn phụ thuộc vào những nhân tố khác như chất lượng những mối quan hệ của chúng ta với những người khác. Hạnh phúc không chỉ phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài mà nó còn phụ thuộc vào nội tâm của chúng ta, thái độ sống của chúng ta. Không chỉ là cảm giác tốt đẹp hoặc vui vẻ của một con người trong một thời điểm có tính tình huống, hạnh phúc còn là một trạng thái tinh thần thể hiện sự đúng đắn về mặt nhận thức cũng như đạo đức. Người hạnh phúc là người chủ động trong cuộc sống, trong công việc, trong cống hiến của mình, và biết thưởng thức một cách hợp lý tất cả những gì mà cuộc đời đem lại. Như vậy, hạnh phúc là đầu ra của toàn bộ quá trình phấn đấu của con người với tư cách là một cá nhân và một thành viên của một cộng đồng, một quốc gia - dân tộc. Nhưng không phải là một cảm giác tĩnh, “nhất thành bất biến”, hạnh phúc cũng luôn vận động và biến đổi trong không gian và theo thời gian, đó là cả một quá trình, là mục tiêu của cuộc sống con người, mục tiêu của sự phát triển.

Là cảm nhận chủ quan của con người, nhưng hạnh phúc lại dựa trên những yếu tố khách quan - cơ sở tạo nên sự cảm nhận hạnh phúc - đó là mức độ thỏa mãn của con người trong các mối quan hệ với môi trường sống xung quanh: môi trường tự nhiên, môi trường xã hội và môi trường nội tâm của chính bản thân mỗi người. Trạng thái hạnh phúc đối lập với trạng thái đau khổ hay bất hạnh. Con người có thể tìm kiếm và trải nghiệm về hạnh phúc, do đó, hạnh phúc có thể đo lường được.

2. Sự khác biệt văn hóa và hạnh phúc của con người

Trong tâm lý học cổ điển, cảm xúc thường được xem là yếu tố quan trọng và nó xuất phát từ khía cạnh sinh học. Tuy nhiên, gần đây, một số tác giả theo định hướng khác biệt văn hoá lại nhấn mạnh vai trò của ý nghĩa và thực hành xã hội trong việc hình thành cảm xúc. Những ý nghĩa và thực hành xã hội này tạo nên cái gọi là “lối sống” ở mỗi cộng đồng và đó là văn hoá. Với những nhà lý luận này, cảm xúc không phải là kết quả trực tiếp từ cơ chế hoạt động của hệ thần kinh và tâm sinh lý mà nó luôn hiện hữu và chịu ảnh hưởng của bối cảnh văn hoá cụ thể. Nói một cách ngắn gọn là con người ở các nền văn hoá khác nhau có thể trải nghiệm hạnh phúc của mình rất khác nhau.

Các nghiên cứu của Kitayama và Markus (dẫn theo Yukiko Uchida,

Vinai Ronasakkunkit & Shinobu Kitayama (2004) chỉ ra rằng ở khu vực châu Âu và Bắc Mỹ vẫn tồn tại một niềm tin phổ biến rằng mỗi người đều là trung tâm của các ý nghĩ và hành động. Người ta khuyến khích con người tìm kiếm và khẳng định những phẩm chất cá nhân của mình. Các mối quan hệ xã hội cũng quan trọng nhưng nó được xây dựng dựa trên giả định cơ bản về tính độc lập của các cá thể, được thúc đẩy thông qua sự phấn đấu của cá nhân. Như vậy, hạnh phúc ở các nền văn hóa này có xu hướng được đánh đồng với thành tựu của cá nhân. Trong khi đó, ở Đông Á người ta lại nhấn mạnh đến tính kết nối và phụ thuộc lẫn nhau của cá nhân với những người khác. Sự kết nối và phụ thuộc lẫn nhau này là tâm điểm của cảm xúc và suy tư và là động cơ thúc đẩy hành động. Ranh giới giữa cá nhân và người khác là không rõ rệt và luôn được thoả thuận thông qua những tương tác xã hội. Tính cá nhân rất quan trọng nhưng nó được hình thành dựa trên quan điểm cơ bản về sự phụ thuộc lẫn nhau của những người liên quan. Các cá nhân ở Đông Á thường được khuyến khích phải điều chỉnh bản thân để thích ứng với những mối quan hệ xã hội sẵn có. Những cam kết về vai trò, trách nhiệm xã hội, và sự sẵn sàng đáp ứng những mong đợi của xã hội là những biểu hiện của quan niệm này. Ở đây, hạnh phúc phụ thuộc phần lớn vào việc thực hiện những mối quan hệ xã hội tích cực, trong đó có sự tham gia của cá nhân. Nhưng hạnh phúc cá nhân cũng có thể làm tổn hại đến các mối quan hệ xã hội, vì thế người ta thường không khuyến khích theo đuổi hạnh phúc cá nhân khi phải đánh đổi với sự hài hoà xã hội. Thay vào đó, hạnh phúc được xem là trạng thái thoả hiệp giữa các chủ thể trên cơ sở cảm thông, tình cảm và sự hỗ trợ lẫn nhau. Quan niệm này rất gần gũi với triết lý sống của Nho giáo, Đạo giáo và Phật giáo phổ biến ở nhiều nước châu Á.

Cách lý giải như trên của Kitayama và Markus là những gợi ý quan trọng để xem xét hạnh phúc của con người ở các bối cảnh văn hoá khác nhau. Những nghiên cứu gần đây cũng còn chỉ ra sự khác biệt hệ thống giữa các bối cảnh văn hoá là ở 3 khía cạnh chính: ý nghĩa văn hoá của hạnh phúc, động cơ thúc đẩy theo đuổi hạnh phúc, và những yếu tố tương quan của hạnh phúc.

Con người ở các nền văn hóa thuộc châu Âu và Bắc Mỹ thường được khuyến khích khẳng định cái tôi của mình và chủ động tìm kiếm hạnh phúc cá nhân, trong khi ở châu Á, các cá nhân được khuyến khích tìm các mô hình hạnh phúc được thừa nhận bởi nhiều người. Theo một nghiên cứu năm 2003 của Morling và đồng nghiệp (dẫn theo Yukiko Uchida, Vinai Ronasakkunkit & Shinobu Kitayama, 2004), những phụ nữ mang thai ở Nhật Bản có xu hướng tìm kiếm và phụ thuộc vào lời khuyên và những

đánh giá của những người thân của họ (như chồng, cha mẹ, bác sỹ) nhiều hơn những người phụ nữ mang thai cùng được nghiên cứu ở Mỹ.

Nghiên cứu so sánh về hạnh phúc người ta nhận thấy các cư dân ở châu Á có xu hướng điều chỉnh hành vi của mình theo hướng mong đợi của xã hội nhiều hơn ở Bắc Mỹ và châu Âu. Họ thường hành động khi được sự tán đồng của những người thân nhiều hơn. Có vẻ như sự hỗ trợ và chăm sóc của người thân sẽ có vai trò trong hạnh phúc của nhiều người ở châu Á. Vì vậy những chỉ báo về hạnh phúc ở nền văn hoá Bắc Mỹ là những thành tích cá nhân và sự tự trọng. Còn ở châu Á, những yếu tố về sự hài hoà xã hội như điều chỉnh theo chuẩn mực xã hội và thực hiện nghĩa vụ có thể là chỉ báo của hạnh phúc tốt hơn. Trong một nghiên cứu của Kwan và các đồng nghiệp năm 1997, sự tự trọng là chỉ báo quan trọng nhất về hạnh phúc ở Bắc Mỹ, nhưng tại Hồng Kông, sự hài hoà giữa các mối quan hệ lại có ý nghĩa quyết định. Kết quả nghiên cứu của Uchida và các đồng nghiệp cũng cho thấy, hai yếu tố là sự tự trọng và sự hỗ trợ về tình cảm được coi là các yếu tố quyết định đến hạnh phúc ở châu Á, trong khi ở Mỹ chỉ có 1 yếu tố là sự tự trọng (Yukiko Uchida, Vinai Ronasakkunkit & Shinobu Kitayama, 2004). Rõ ràng, quan niệm về hạnh phúc là không giống nhau giữa các nền văn hóa.

3. Những ứng dụng của nghiên cứu hạnh phúc

Không phải ngẫu nhiên mà ngày càng có thêm nhiều bộ môn khoa học, cũng như nhiều tác giả tham gia nghiên cứu hạnh phúc. Quả thực, công việc này hàm chứa trong nó nhiều ý nghĩa trong việc phát triển kinh tế và xã hội. Để thấy rõ điều này, chúng tôi xin điểm lại một vài nhận xét khái quát mà các tác giả đi trước đã rút ra được về việc ứng dụng các kết quả nghiên cứu về hạnh phúc.

Trước hết, kết quả nghiên cứu về hạnh phúc giúp cho việc đo lường chất lượng cuộc sống của một quốc gia, nhất là khi chúng được thể hiện ra ở các nhóm dân số khác nhau, để từ đó có những can thiệp chính sách phù hợp. Hơn nữa, công việc này còn giúp giám sát những bước tiến bộ hay suy giảm của xã hội theo thời gian. Nếu hạnh phúc tăng có nghĩa là chất lượng cuộc sống tăng lên, nếu nó giảm thì điều đó báo hiệu điều gì đó không ổn đã xảy ra. Một ví dụ là phân tích của Easterlin (dẫn theo Carol Graham, 2005) về sự tăng trưởng kinh tế và sự tăng lên của hạnh phúc trong giai đoạn hậu chiến ở Mỹ. Kết quả phân tích cho thấy hạnh phúc nhìn chung vẫn không thay đổi mặc dù kinh tế tăng lên gấp đôi, từ đó Easterlin đi đến kết luận rằng tiền không mua được hạnh phúc. Nghiên cứu của Witt và đồng nghiệp (1979) về xu hướng hạnh phúc theo thời gian

cũng cho kết quả là hạnh phúc của những người cao tuổi ở Mỹ những năm 1970 không cao hơn giai đoạn 1950.

Việc nghiên cứu hạnh phúc sẽ cung cấp luận cứ khoa học để đánh giá hiệu quả của chính sách, nhất là những chính sách nhằm cải thiện chất lượng sống. Tác động của những can thiệp có thể được đo bằng hạnh phúc trước và sau can thiệp, hoặc giữa nhóm được hưởng lợi và nhóm không hưởng lợi từ những can thiệp. Tương tự như vậy, các chỉ báo đo lường hạnh phúc từ thực địa cũng được sử dụng để so sánh mức độ và sự khác biệt về hạnh phúc giữa các quốc gia. Mức độ hạnh phúc giữa các cá nhân của một nước có thể do sự không tương đồng về các cơ hội của cuộc sống và những khác biệt về khả năng thích ứng hay ứng phó với những khó khăn. Mức độ hạnh phúc so sánh giữa các quốc gia phần lớn có liên quan đến bình đẳng xã hội.

Khi so sánh giữa các quốc gia, người ta thấy các nước càng giàu thì mức độ hạnh phúc của người dân càng cao. Những nước có cuộc sống an toàn cũng là những nước có mức độ hạnh phúc cao. Con người có nhiều quyền tự do cũng đồng nghĩa với con người có nhiều hạnh phúc. Tự do trong xã hội có tác động đến hạnh phúc theo nhiều cách khác nhau như: tự do về chính trị sẽ bảo vệ con người trước sự bất công, tự do cá nhân sẽ cho người ta nhiều lựa chọn về cách sống phù hợp nhất với bản thân. Bất công xã hội cũng có tác động đến hạnh phúc thông qua bất bình đẳng giới và bất bình đẳng giữa các giai tầng. Môi trường văn hoá như giáo dục và thông tin cũng có ảnh hưởng đến hạnh phúc. Xã hội càng ít định kiến người dân càng hạnh phúc. Hiện đại là một yếu tố quan trọng chi phối hạnh phúc của con người, đất nước càng hiện đại thì người dân càng hạnh phúc. Vì vậy, các yếu tố của hiện đại như đô thị hoá, công nghiệp hoá, cách mạng thông tin và quyền tự do cá nhân là những yếu tố không thể bỏ qua khi nghiên cứu về hạnh phúc (Ruut Veenhoven, 1997).

Nghiên cứu về hạnh phúc còn được sử dụng để tìm hiểu mức độ thành công của những chương trình, chính sách vĩ mô và chính sách công đối với chất lượng cuộc sống của người dân. Hầu hết các nghiên cứu cho thấy lạm phát và thất nghiệp có ảnh hưởng tiêu cực đến hạnh phúc và tác động của thất nghiệp còn mạnh hơn lạm phát. Việc thực hiện một luật thuế đối với chất gây nghiện như thuốc lá hoặc rượu cũng có thể kéo theo những hậu quả đến mức độ hạnh phúc. Richard Layard nhấn mạnh rằng nghiên cứu về hạnh phúc có thể giúp cải thiện cuộc sống con người trực tiếp thông qua những thay đổi về chính sách công. Ông nhấn mạnh đến vai trò tích cực của yếu tố an ninh tại nơi ở và nơi làm việc, sự bình đẳng trong các

mối quan hệ và niềm tin xã hội. Chính sách tài chính và thị trường lao động có thể giúp ích thông qua những chính sách thuế đối với thu nhập cao và thông qua việc đánh giá lại hiệu quả công việc và việc trả lương dựa trên kết quả công việc (dẫn theo Carol Graham, 2005).

Nhìn chung, mức độ hài lòng cuộc sống của người dân là một trong những chỉ số có giá trị tốt nhất của hạnh phúc chủ quan, nó cho thấy cuộc sống tổng thể của họ là tốt hay không tốt. Mức độ hài lòng của người dân cao phản ánh cuộc sống tổng thể của họ về cơ bản là tốt và họ hài lòng với hệ thống chính trị hiện thời. Ngược lại, khi mức độ hạnh phúc chủ quan của người dân xuống thấp sẽ là dấu hiệu cho thấy người dân không hãnh diện về chế độ chính trị. Nếu trong một thời gian dài, mọi người cảm thấy cuộc sống là tốt đẹp dưới một chế độ nhất định, nó sẽ làm tăng những cảm giác về sự ủng hộ lan truyền cho chế độ đó. Vì thế, những cảm giác hạnh phúc chủ quan đóng một vai trò chủ chốt trong sự phát triển tính hợp pháp có lợi đối với bất kỳ chế độ nào. Chỉ riêng điều này cũng đủ nói lên rằng việc nghiên cứu hạnh phúc và nhất là việc ứng dụng các kết quả nghiên cứu về hạnh phúc là quan trọng biết dường nào.

4. Sự cần thiết nghiên cứu hạnh phúc và vấn đề đo lường hạnh phúc của người Việt Nam

Trên thế giới hiện nay, việc nghiên cứu về hạnh phúc đã trở thành một khoa học thực thụ. Những thành tựu trong nghiên cứu về hạnh phúc đã cung cấp các luận cứ rất bổ ích, giúp chính phủ nhiều nước hoạch định và điều chỉnh chính sách phát triển bền vững phù hợp với chiến lược phát triển kinh tế và an sinh xã hội của họ.

Việt Nam là một quốc gia có bề dày truyền thống hàng nghìn năm lịch sử, do đó không hề xa lạ với mục tiêu hạnh phúc của con người. Chỉ kể từ khi nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời (2/9/1945) đến nay, “Độc lập - Tự do - Hạnh phúc” đã trở thành tôn chỉ quốc gia. Trong hoạt động thực tế, mọi chủ trương, đường lối, chính sách lớn của Đảng và Nhà nước ta như: độc lập dân tộc, xây dựng chủ nghĩa xã hội, tiến hành công nghiệp hóa, hiện đại hóa, tích cực và chủ động hội nhập quốc tế... đều nhằm mang lại hạnh phúc cho nhân dân. Như vậy, hạnh phúc đã trở thành mục tiêu cao đẹp nhất gắn liền với sự nghiệp cách mạng của toàn Đảng, toàn dân ta. Tuy nhiên, việc nghiên cứu khoa học về hạnh phúc ở nước ta lại chưa được đặt ra một cách tương xứng.

Gần đây, trên sách báo cũng đã có đôi ba người luận bàn về hạnh phúc. Chẳng hạn, Trần Văn Thọ với bài viết “Phát triển và hạnh phúc” (2012);

Nguyễn Tường Bách với “Hạnh phúc, quyền uy, lòng tham” (2012); Bùi Văn Nam Sơn với Hạnh phúc ai bán mà mua; Nguyễn Văn Trọng với “Hiểu biết có mang lại hạnh phúc” (2012), v.v. Dù đã đặt vấn đề và xem xét hạnh phúc từ nhiều góc nhìn khác nhau, song nhìn chung các tác giả đều cho rằng đây là lĩnh vực còn hoang hóa và bị bao phủ bởi nhiều màn sương khói mà con người chưa dễ gì thấu hiểu được. Thậm chí, Bùi Văn Nam Sơn còn viết: “Mọi nỗ lực định tính nhằm xác định nội dung cho hạnh phúc, buồn thay đều là công dã tràng” (Bùi Văn Nam Sơn, 2012:342).

Mặc dù chưa xác định được nội hàm và ngoại diên của khái niệm hạnh phúc một cách tường minh, nhưng bằng những suy tư và chiêm nghiệm bản thân, các tác giả đều cảm nhận được các con đường khác nhau dẫn đến hạnh phúc. Trần Văn Thọ, trong suy tư về quá trình phát triển dưới tác động của quá trình công nghiệp hóa và hiện đại hóa đã cho rằng có 3 tiêu chí đảm bảo cho hạnh phúc của con người, đó là: khả năng bảo đảm các nhu cầu tối thiểu của cuộc sống, mở rộng các nguồn vốn xã hội (social capital) và quyền tự do lựa chọn của cá nhân (Trần Văn Thọ, 2012: 67-69). Một cách cụ thể hơn, Bùi Văn Nam Sơn đã chỉ ra, để có thể mang lại hạnh phúc cho con người trong điều kiện hiện nay, cần phải có 7 yếu tố: sự hài lòng kinh tế, sự hài lòng về môi trường, sự hài lòng về chỗ làm việc, có sức khỏe thể chất, có sức khỏe tâm thần, sự hài lòng xã hội và sự hài lòng chính trị (Bùi Văn Nam Sơn, 2012: 246).

Đáng chú ý ở đây là quan điểm của Phụng Sơn, người đã nhìn nhận vấn đề dưới ánh sáng của Phật giáo. Khác với các quan điểm thông thường là đi tìm các con đường, các cách thức khác nhau để có hạnh phúc, tác giả này đặt vấn đề ngược lại, rằng chính hạnh phúc đã mang lại nhiều điều tốt đẹp cho con người, chẳng hạn, làm gia tăng sức khỏe, làm giảm đau tức, sinh nở tốt, tâm thần lành mạnh, làm gia tăng tính tốt, thành công, tình bạn, gia tăng tuổi thọ, v.v. (Phụng Sơn, 2011: 1-24).

Dù đã có không ít các suy tư về hạnh phúc, không ít các tìm tòi để có hạnh phúc, cũng không ít các đánh giá tích cực về tác động của hạnh phúc đến đời sống con người, song phân nhiều các tác giả ở Việt Nam, nếu không muốn nói là tất cả, mới dừng lại ở những chiêm nghiệm cá nhân, ít nhiều mang tính tư biện. Có thể nói mà không sợ quá lời rằng chủ đề hạnh phúc ở Việt Nam vẫn chưa được xem xét trên bình diện khoa học, nhất là đối với khoa học thực nghiệm ở cả hai phương pháp định tính và định lượng. Đây cũng chính là một lý do quan trọng để chúng ta cần nhanh chóng triển khai việc tìm hiểu và đo lường quan niệm và sự hưởng thụ

hạnh phúc của người Việt Nam, xây dựng bộ chỉ số đánh giá hạnh phúc của người Việt Nam. Công việc này không chỉ khẳng định những cam kết quốc tế, không chỉ góp phần phát huy bản sắc văn hóa Việt Nam trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập quốc tế, mà về mặt thực tiễn, còn cung cấp những luận cứ khoa học cho các nhà quản lý và hoạch định chính sách, cũng như cung cấp những tri thức nền tảng trong việc hình thành quan niệm và sự lựa chọn hạnh phúc của người dân trong chiến lược phát triển và quản lý sự phát triển xã hội một cách bền vững ở nước ta hiện nay.

Hạnh phúc có đo lường được không? Câu trả lời hiển nhiên là có. Nhưng câu hỏi quan trọng hơn cần đặt ra là đo lường hạnh phúc như thế nào? Điều này, cố nhiên phụ thuộc rất nhiều vào cách tiếp cận lý thuyết của nhà nghiên cứu. Theo chúng tôi ở đây ít nhất có 2 cách tiếp cận lý thuyết cơ bản về hạnh phúc cần phải tính đến - đó là lý thuyết về trạng thái cảm xúc và lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống. Sự khác biệt của hai lý thuyết này là ở chỗ, lý thuyết đầu nghiên cứu hạnh phúc ở góc độ cảm giác, còn lý thuyết sau nghiên cứu hạnh phúc dựa trên sự đánh giá về cuộc sống của mỗi người.

Lý thuyết về trạng thái cảm xúc cho rằng hạnh phúc là khi đạt tới trạng thái cảm giác như vui mừng, thích thú, sung sướng, hân hoan... Đây là một cách cảm nhận về hạnh phúc. Không thể phủ nhận rằng, hạnh phúc được bộc phát dưới dạng niềm vui sướng. Tuy nhiên, không phải niềm vui nào cũng từ hạnh phúc mà ra. Có những thú vui không lành mạnh, thậm chí là vui sướng trên sự đau khổ của người khác. Matthieu Ricard (2011:61) cho rằng để cảm xúc gắn liền và góp phần vào hạnh phúc, cảm xúc phải được giải phóng khỏi mọi tình cảm tiêu cực. Hạnh phúc không chỉ đơn giản là cảm thấy vui sướng. Đó là cách hiểu chưa đầy đủ về hạnh phúc. Bởi vì hạnh phúc là một quá trình dựa trên trạng thái tương đối ổn định, dài lâu, không phải là trạng thái tinh thần hay tình cảm viên mãn nhất thời.

Khác với lý thuyết về trạng thái cảm xúc xem hạnh phúc chỉ là vấn đề của cảm giác, lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống chủ yếu dựa trên sự đánh giá tổng thể của con người về cuộc sống của họ. Như trên đã nói, hạnh phúc không chỉ phản ánh trạng thái hân hoan vui sướng của con người trong một thời điểm có tính tình huống. Trái lại, hạnh phúc là một trạng thái tinh thần tương đối ổn định, thể hiện sự hài lòng của mỗi con người dựa trên sự đánh giá chung nhất về cuộc sống của họ. Một người hài lòng với cuộc sống xét trên tổng thể, không có nghĩa là cuộc sống của họ chỉ toàn những niềm vui, không có những điều phải phàn nàn, buồn

chán, lo lắng và đau khổ. Dù muốn hay không, bất cứ ai ít nhiều cũng đều có trải nghiệm đau khổ dưới những dạng thức và mức độ khác nhau: mất đi người thân, thất bại trong công việc, thất tình, ly thân, ly hôn, bị phụ bạc, bị đối xử bất công, oan ức, thất nghiệp, thiếu thốn, v.v. Thật khó có thể lảng tránh một sự thật rằng đau khổ là một phần của cuộc sống. Hạnh phúc và đau khổ là hai trạng thái, hai mặt đối lập nhau trong cuộc sống của con người. Người hạnh phúc là người biết hành động vượt qua đau khổ, thách thức để thành công trong cuộc sống. Nếu một người cảm thấy hài lòng với cuộc sống của họ xét trên tổng thể, tức là mức độ hài lòng vượt trội so với mức độ không hài lòng, thì đó là người hạnh phúc.

Hạnh phúc là một khái niệm “mờ”, một trạng thái không dễ nắm bắt và thường được diễn giải theo những cách khác nhau. Vì thế, việc đo lường hạnh phúc không thể chỉ dựa vào một vài câu hỏi đơn giản đại loại như “bạn có hạnh phúc không”, “bạn hạnh phúc như thế nào”. Những câu hỏi như thế có thể dẫn đến những câu trả lời không chính xác và không theo một chuẩn mực chung. Một số người trả lời có thể nghĩ rằng nhà nghiên cứu đang hỏi về cảm xúc của họ. Những người khác có thể nghĩ rằng nhà nghiên cứu muốn biết họ có thỏa mãn với tất cả mọi thứ hay không. Trong đề tài “Hạnh phúc của người Việt Nam: Quan niệm, thực trạng và chỉ số đánh giá”, bảng câu hỏi được xây dựng theo quan điểm lý thuyết về sự hài lòng với cuộc sống. Theo đó, hạnh phúc của người Việt Nam được đo lường dựa trên mức độ hài lòng của người dân về 3 lĩnh vực cơ bản: điều kiện kinh tế - vật chất; việc ứng xử giữa con người với con người trong gia đình và xã hội; và đời sống cá nhân của mỗi người⁽²⁾. Kết quả thu được sẽ cho phép đánh giá khái quát về quan niệm, thực trạng và chỉ số hạnh phúc của người Việt Nam hiện nay. Thang đo này cũng cho chúng ta biết nhóm xã hội nào hạnh phúc hơn và điều gì làm cho họ hạnh phúc hoặc kém hạnh phúc hơn. Bên cạnh đó, số liệu điều tra cũng giúp chúng ta nhận ra đặc trưng văn hóa/bản sắc văn hóa của người Việt Nam về hạnh phúc trên cơ sở so sánh sự khác biệt về mức độ ưu tiên lựa chọn các giá trị trong các lĩnh vực cơ bản được điều tra.

Các giả thuyết nghiên cứu được đặt ra ở đây là: 1/ Về tổng thể, sự hài lòng trong các mối quan hệ gia đình và xã hội sẽ có mức độ ưu tiên cao hơn trong quan niệm về hạnh phúc của người Việt Nam so với lĩnh vực kinh tế - vật chất và đời sống cá nhân. 2/ Ở những khu vực dân cư có mức sống thấp, sự hài lòng về kinh tế - vật chất có ý nghĩa quan trọng đối với hạnh phúc của người dân. 3/ Sự hài lòng về các giá trị cá nhân có xu hướng được ưu tiên trong quan niệm hạnh phúc của các nhóm xã hội có trình độ học vấn cao, người sống ở khu vực đô thị và người có mức sống cao.

Những giả thuyết này sẽ được kiểm chứng qua kết quả điều tra thực nghiệm, qua đó sẽ làm rõ hơn khái niệm hạnh phúc cũng như bộ chỉ số đánh giá hạnh phúc của người Việt Nam. ■

Chú thích

⁽¹⁾ Bài viết trong khuôn khổ đề tài khoa học độc lập cấp quốc gia: “Hạnh phúc của người Việt Nam: Quan niệm, thực trạng và chỉ số đánh giá”, Mã số ĐTĐL.XH-03/15.

⁽²⁾ Chi tiết xem bài viết của Hoàng Minh Hải cũng trong số Tạp chí này.

Tài liệu trích dẫn

- Bùi Văn Nam Sơn. 2012. “Hạnh phúc ai bán mà mua”. Trong *Câu chuyện phát triển và hạnh phúc*. Nxb. Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh, tr. 339-347.
- Carol Graham. 2005. *The Economics of Happiness: Insights on globalisation from a novel approach*. World Economics, Vol.6, pp.41-55.
- Matthieu Ricard. 2011. *Bàn về hạnh phúc*. Nxb. Tri thức.
- Nguyễn Tường Bách. 2012. “Hạnh phúc, quyền uy, lòng tham”. Trong *Câu chuyện phát triển và hạnh phúc*. Nxb. Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh, tr. 333-338.
- Nguyễn Văn Trọng. 2012. “Hiểu biết có mang lại hạnh phúc?”. Trong *Câu chuyện phát triển và hạnh phúc*. Nxb. Tổng hợp, thành phố Hồ Chí Minh, tr.348-356.
- OECD. 2013. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*.
- Phụng Sơn. 2011. *Phật giáo và trị liệu trong thế kỷ 21 - Sức khỏe - Hạnh phúc - Thành công và phát triển*. Nxb. Phương Đông.
- Richard Layard. 2008. *Hạnh phúc*. Nxb. Tri thức.
- Ruut Veenhoven. 1997. *Advances in Understanding Happiness*. Revue Quebeccoise de Psychologie, Vol18, pp.29-74.
- Ruut Veenhoven. 2003. “Happiness”. *The Psychologist*, Vol.16, pp.128-129.
- Trần Văn Thọ. 2012. “Phát triển và hạnh phúc”. Trong: *Câu chuyện phát triển và hạnh phúc*. Nxb. Tổng hợp, thành phố Hồ Chí Minh, tr. 66-71.
- Yukiko Uchida, Vinai Ronasakkunkit & Shinobu Kitayama. 2004. “Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence”. *Journal of Happiness Studies*, Vol.5, pp.223-239.