

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Hạnh phúc không phải một thứ, nó là ba thứ

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài 3 yếu tố của hạnh phúc

Đa số chúng ta trộn ba thứ khác nhau vào cùng một từ hạnh phúc, nên không biết mình đang đuổi theo cái gì và thiếu cái nào. Tách ra rồi sẽ thấy rõ. Một trang để dán bàn làm việc.

## Ba thành phần của hạnh phúc

- Cảm xúc (Affect), phần CẢM:** ngay lúc này tôi đang cảm thấy thế nào. Thay đổi nhanh nhất, một lời khen hay chê có thể đổi tâm trạng cả buổi.
- Sự hài lòng với cuộc sống (Life Satisfaction), phần NGHĨ:** nhìn lại tổng thể, cuộc đời tôi tới giờ ra sao. Ổn định hơn, ít dao động theo ngày.
- Ý nghĩa và mục đích (Meaning & Purpose), phần GIÁ TRỊ:** cuộc đời tôi có giá trị gì, có thuộc về điều gì lớn hơn mình không. Gần như không đổi, tồn tại ngay cả khi cảm xúc và sự hài lòng tạm biến mất.

## Cần cả ba, như một bản nhạc

Đuổi theo riêng niềm vui thường dẫn tới lo lắng và thất vọng, đuổi theo riêng thành tựu thường kẹt trong vòng xoay mệt mỏi. Người sống có ý nghĩa, có mối quan hệ tốt và cố gắng cho điều lớn hơn mình lại có được cả ba cùng lúc. Ba phần như ba nhạc cụ: cảm xúc là giai điệu, sự hài lòng là hòa âm, ý nghĩa là nốt trầm. Đủ ba mới thành một đời trọn vẹn mà người Hy Lạp gọi là Eudaimonia.

## Một việc tuần này

Tối nay đóng laptop, cầm giấy bút trả lời thật: tuần qua tôi sống nặng về thành phần nào, đang đuổi theo cái nào và bỏ quên cái nào, và nếu phải chọn thì sợ mất thành phần nào nhất:

— Thăng từ bên trong.