

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Hạnh phúc là kết quả, không phải mục tiêu để đuổi theo

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Nguồn gốc của hạnh phúc, 2500 năm Đông Tây nói cùng một điều

Suốt 2500 năm, Đông và Tây cùng dẫn về một chỗ: hạnh phúc không phải thứ để đuổi theo, mà là kết quả tự đến khi ta sống đúng với giá trị của mình. Một trang để dán bàn làm việc.

## ■ Mẫu số chung của mọi nền minh triết

Hạnh phúc không phải nguyên nhân, nó là kết quả. Với Aristotle, là kết quả của đời sống đức hạnh; với Đức Phật, của việc buông chấp; với Khổng Tử, của sự hòa hợp và trách nhiệm. Càng ra sức đuổi theo hạnh phúc, ta càng đánh mất nó; khi sống đúng, có lòng tốt, có mục đích, hạnh phúc tự tìm đến, nhẹ nhàng và bền. Người Hy Lạp tách hai loại: **hedonia** là cái "ngọt" nhất thời, **eudaimonia** là cái "đáng sống" lâu dài, ta cần cả hai.

## ■ Cái thước bạn đang dùng có lẽ không phải của bạn

Phần lớn điều ta "biết" về hạnh phúc đến từ nhóm **WEIRD** (phương Tây, có học, công nghiệp hóa, giàu, dân chủ), chưa tới 15% dân số nhưng chiếm hơn 90% nghiên cứu tâm lý. Họ đo hạnh phúc bằng thành tựu cá nhân và cảm xúc mạnh. Bước ra khỏi đó, châu Á đo bằng hòa hợp và cân bằng, mỗi nền văn hóa một thước riêng. Khôn ngoan là hiểu kiểu hạnh phúc nào hợp với cuộc đời và giá trị của chính bạn, rồi thôi đo mình bằng thước của người khác.

## ■ Một việc tuần này

Làm 3 việc: lọc ham muốn lớn nhất hiện giờ theo Epicurus (cần thiết, có-cũng-được, hay hảo huyền); soi xem bạn đang đo đời mình bằng thước của ai; rồi chọn một giá trị đúng đắn để sống cho thật trọn tuần này, để hạnh phúc tự đến như kết quả:

— Thắng từ bên trong.