

# Hạnh phúc là gì?

Thứ Tư 18/02/2026 14:00 (GMT+7) (Mùng 2 Tết)

## Có nhiều định nghĩa về hạnh phúc, và cách hiểu về hạnh phúc của mỗi người là khác nhau

Hạnh phúc không thể đo đạc, đó là quy luật. Hạnh phúc là vô hạn, khi ta biết tìm kiếm và giữ lấy nó cho bản thân và cùng lan tỏa cho mọi người.

Hạnh phúc thực ra là một tâm thái hài lòng, một thế giới nội tâm trung thành, hiểu thảo và tốt bụng, một hành vi quan tâm đến người khác. Khuôn mặt chính là nơi thể hiện đầy đủ niềm hạnh phúc bên trong của bạn.

Sự giàu có, kiến thức, trí tuệ và khả năng đạt được chúng liên quan đến nỗ lực cá nhân, hoàn cảnh xã hội và gia đình, trong khi mong muốn xuất phát từ trái tim của mọi người, hạnh phúc và niềm vui về cơ bản là do chính mình quyết định. **Điều quan trọng là đừng so sánh quá nhiều với người khác, nếu không bạn sẽ trao quyền quyết định hạnh phúc của mình cho người khác.**



Chẳng hạn như bạn cảm thấy rằng bạn đang sống cuộc sống có ý nghĩa và có mục đích. Bạn muốn chia sẻ hạnh phúc và niềm vui của mình với người khác là được nhận được món quà nhỏ nhưng ấm áp từ bạn bè; là “trái ngọt” sau những ngày làm việc vất vả; là được đi mua sắm cùng bạn bè trong những ngày lễ; là được ăn Tết cùng người thân trong gia đình. Hạnh phúc là có một người sẵn sàng lắng nghe mọi vui buồn của bạn; sẵn sàng ôm bạn vào lòng để bạn trút bỏ mọi bất hạnh.

Với một người càng ít kỳ vọng vào cuộc sống thì cảm giác hạnh phúc và niềm vui càng lớn. Nếu quá chú trọng đến tiện nghi vật chất, bạn phải trả giá đắt về tinh thần.

Hạnh phúc lớn nhất của đời người không phải là kiếm được bao nhiêu tiền. Cho dù bạn có một gia đình giàu có, bạn cũng chưa chắc đã hạnh phúc. **Hạnh phúc không phải là sự tích lũy của cải vật chất, mà chính là khi mỗi thành viên trong gia đình quan tâm, tin tưởng, hiểu biết, tôn trọng và yêu thương nhau.**

Thật ra, dù có bao nhiêu tiền cũng không thể ăn ngày bốn bữa, nhà dù lớn đến đâu cũng không thể ngủ hai giường. **Bất cứ của cải nào cũng không thể mang theo khi chết.** Tất cả vật ngoài thân đều là những gánh nặng, **lòng tham càng lớn thì càng khó tìm được hạnh phúc.** Ngược lại, lòng người càng đơn giản bao nhiêu thì cảm giác hạnh phúc của họ càng mãnh liệt bấy nhiêu. Chỉ có hài lòng thì cuộc sống mới có thể đơn giản và không có rắc rối, hài lòng mới có thể dẫn đến sự bình yên trong tâm hồn, hài lòng mới có thể khiến trái tim vui vẻ và lạc quan. **Nếu bạn có được Trái tim nhân hậu thì hạnh phúc sẽ đến với bạn.**



Hình minh họa

Cảm giác hạnh phúc không phải ai cũng giống nhau, có người dù sống sung túc, có nhiều tiền nhưng vẫn cảm thấy tủ thân, bất hạnh. Vì vậy, chúng ta thường nghe người ta nói rằng một người **“trong phúc không biết là phúc”**, tình trạng này là do người đó thiếu những giá trị đúng đắn trong cuộc sống, không nhận ra hạnh phúc của chính mình.

Thực sự, nếu thiếu những giá trị đúng đắn trong cuộc sống, con người sẽ mất thăng bằng trong nội tâm khi nhìn thấy những hiện tượng tiêu cực, khó kiềm chế bản thân trước những cám dỗ của cuộc sống, danh vọng và tiền tài, và nhất định dễ dàng bị dẫn dắt lạc lối. Trong cuộc đời, có người vì lòng tham quá độ mà rơi vào vực thẳm tội ác, cuối cùng xa lìa hạnh phúc.



Hình minh họa

Mưu cầu hạnh phúc là đề tài muôn thuở của con người từ ngàn xưa, bởi nó đã ăn sâu vào bản tính con người, không ai lại mong cuộc đời mình bất hạnh, nhưng ít ai hiểu được chìa khóa của hạnh phúc nằm ở đâu, chính xác thì hạnh phúc là gì? Làm thế nào một người có thể được hạnh phúc? Từ lâu, hạnh phúc đã là mối quan tâm của vô số nhà tư tưởng cổ đại và hiện đại. Những người thường cầu xin bói toán, chẳng qua là hy vọng rằng họ có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và vui vẻ. Tuy nhiên, nếu chúng ta không có cái nhìn và hiểu biết rõ ràng về niềm vui và hạnh phúc

trong cuộc sống, rất có thể niềm vui và hạnh phúc mà chúng ta theo đuổi lại chỉ là hão huyền.

Nếu cuộc đời là những chuyến đi thì chìa khóa của hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta có biết buông bỏ, vứt bỏ những tạp niệm và dục vọng trong lòng, biết yêu thương chân chính thì cuộc đời sẽ không xa hạnh phúc. Hạnh phúc là con đường dẫn đến ánh sáng, không phải là thiên đường có cổng, khi bạn nhìn thấy tình yêu và biết ánh sáng của cuộc đời, bạn đang đi trên con đường hạnh phúc. Nếu không hiểu được giá trị và ý nghĩa của chính cuộc đời mình, thì thường rất khó sống, khó cảm thấy hạnh phúc. Giá trị đó là Ba chiếc chìa khóa dẫn đến cuộc sống mãn nguyện: “Biết quan tâm người khác, dám làm việc nghĩa vì người khác, chia sẻ cùng người khác”



Hình minh họa

Một điều rất quan trọng nhất của bạn cần nên biết là muốn giữ được các Hạnh phúc được lâu dài thì phải có sức khỏe vì nếu Bạn không có sức khỏe, chắc chắn bạn không thể có tất cả mọi thứ trong cuộc sống. Nhiều người đến tuổi trung niên không biết quý trọng thân xác chỉ lo kiếm tiền, chả hề lo kiểm tra sức khỏe thường xuyên và cũng chẳng thêm quan tâm đến tập luyện TDTT là gì cho đến khi về già nhiều bệnh tật lại phải lấy tiền mua sức khỏe. Họ không biết rằng đồng tiền và sức khỏe không bao giờ bằng nhau, dù có núi vàng núi bạc cũng không mua được sức khỏe.

Thứ Tư 18/02/2026 14:00 (GMT+7) (Mùng 2 Tết)

PHẠM TRỌNG THU nghiên cứu tài liệu biên soạn lại