TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

5 phát hiện bất ngờ từ khoa học về hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 10:09 17/11/2026

Một cuộc đời tốt đẹp không nhất thiết là cuộc đời không có bóng tối. Đó có thể là cuộc đời mà trong những ngày tối nhất, chúng ta vẫn giữ được ánh sáng của hiểu biết, lòng từ bi và niềm tin vào những điều thiện lành.

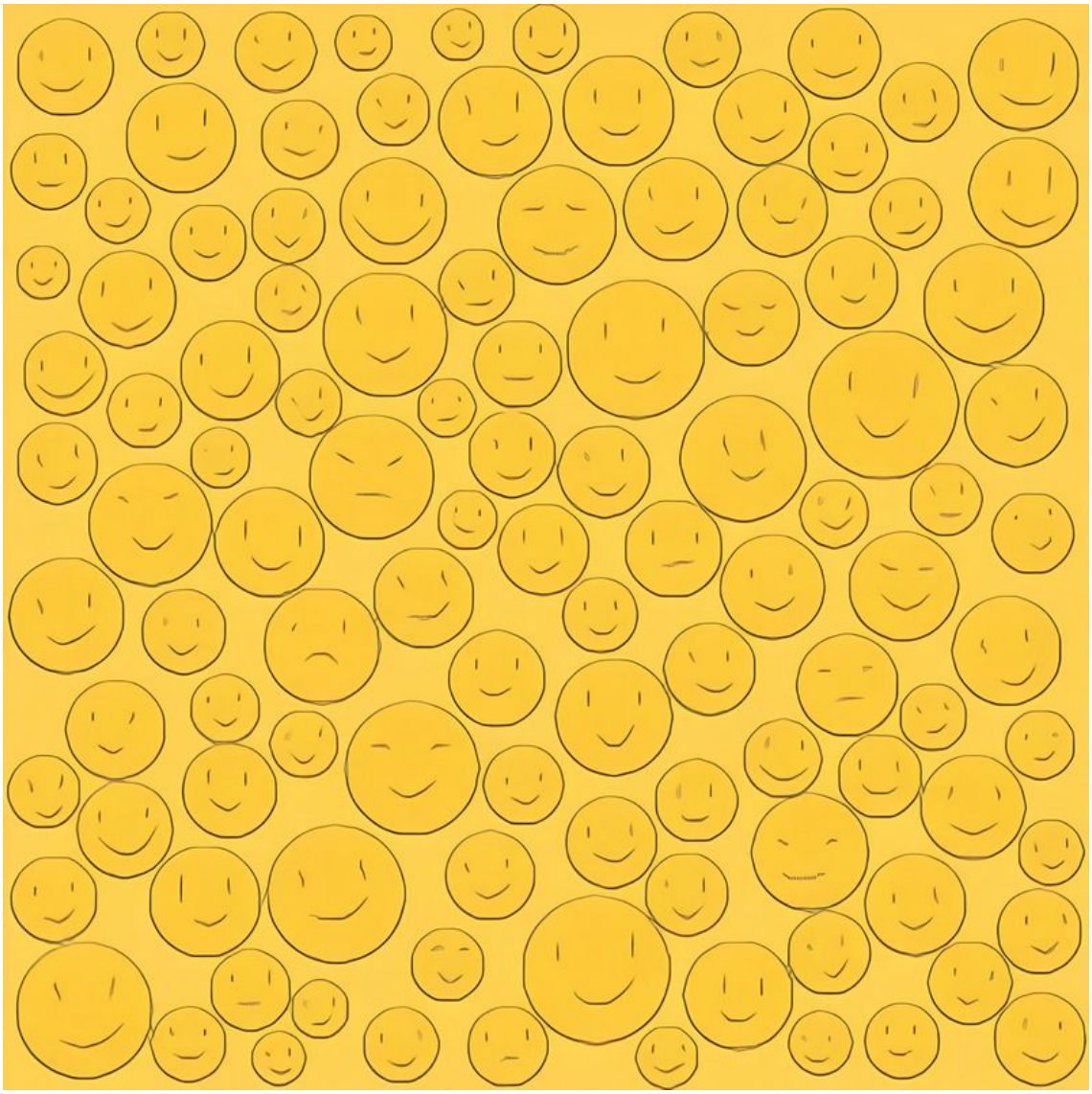
Chúng ta thường hình dung hạnh phúc là trạng thái vui vẻ, hài lòng và không có những cảm xúc tiêu cực. Nhưng khoa học về hạnh phúc lại cho thấy bức tranh phức tạp hơn: một cuộc đời đáng sống vẫn có thể chứa đựng nỗi buồn, thử thách và những khoảng cách giữa con người ta muốn trở thành với chính mình hiện tại.

Từ những nghiên cứu kéo dài hơn 40 năm của nhà tâm lý học Na Uy Joar Vittersø, năm phát hiện dưới đây gợi mở góc nhìn sâu sắc hơn về hạnh phúc, giá trị sống và sự trưởng thành của con người.

Ánh sáng và bóng tối trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc

Thị trấn Tromsø của Na Uy có những nét quyến rũ quen thuộc của một thành phố Bắc Âu, cùng một số đặc điểm rất riêng mà người ta có thể hình dung ở vùng đất nằm cách Vòng Bắc Cực khoảng 300 km về phía Bắc. Chẳng hạn, từ cuối tháng 11 đến giữa tháng 1, mặt trời không bao giờ mọc tại nơi đây.

Tại Đại học Bắc Cực Na Uy UiT (UiT The Arctic University of Norway), nhà tâm lý học Joar Vittersø, người được biết đến là nhà tâm lý học làm việc tại trường đại học nằm ở cực Bắc nhất thế giới đã dành hơn 40 năm nghiên cứu về khoa học hạnh phúc và trạng thái an lạc của con người. Khi được hỏi liệu màn đêm mùa Đông kéo dài có ảnh hưởng đến ông hay không, Vittersø trả lời rằng: Có, nhưng theo chiều hướng tích cực.



Nguồn ảnh: ekriksieart/pixabay

Theo ông, mùa đêm vùng cực có rất nhiều điều đáng yêu: những lớp tuyết phủ, vẻ đẹp đặc trưng của thiên nhiên, cảm giác ấm cúng khi nhịp sống chậm lại và cả sự tương phản với những gì sẽ đến sau đó. Còn đối với những mặt tiêu cực, chúng ta đều có khả năng thích nghi.

Thực tế, một trong những điều khiến Vittersø ngạc nhiên nhất chính là việc con người vẫn thường xuyên bất ngờ trước khả năng thích nghi nhanh chóng của chính mình. Một phát hiện khác mà ông đúc kết được liên quan đến tiến trình phát triển của khoa học: bản chất con người dần dần được hé lộ, còn tri thức được tích lũy từng chút, như thể xây dựng nên một công trình bằng cách đặt từng viên đá.

May mắn thay, tri thức là chân trời vô tận, luôn có điều mới mẻ chờ được khám phá. Đây là tin vui đối với tất cả chúng ta, bởi đó giúp nguồn mạch của sự gắn kết, quan tâm và hy vọng không bao giờ cạn kiệt.

Theo Vittersø, định nghĩa ngắn gọn nhất về trạng thái an lạc (well-being) là **biết yêu thích cuộc đời mình**.

Điều đó không chỉ có nghĩa là yêu thích cuộc sống theo phương diện khoái lạc (hedonic), với những niềm vui, sự dễ chịu và cảm giác thỏa mãn mà chúng mang lại, mà còn phải cảm nhận được ý nghĩa của cuộc sống theo phương diện phát triển và hoàn thiện bản thân (eudaimonic) thông qua những cơ hội trưởng thành và trở thành một con người tốt đẹp hơn.

Nếu cuộc sống tốt đẹp vẫn luôn là điều khó nắm bắt, Vittersø cho rằng một phần nguyên nhân có thể nằm ở những hình dung lý tưởng hóa của chúng ta về cái gọi là "hạnh phúc đích thực", trạng thái được tưởng tượng như điều gì đó vô cùng mãnh liệt, hiếm hoi và đẹp đẽ.

Nếu quan niệm hạnh phúc như vậy, chúng ta sẽ khó tránh khỏi thất vọng. Bởi cảm xúc, dù nghiêng về bất kỳ cực tính nào, cũng không thể tồn tại mãi mãi. Mọi thứ luôn vận động và biến đổi. Cũng giống như cuộc sống dưới bầu trời phương Bắc ở Tromsø, ánh sáng và bóng tối luân phiên ghé thăm.

Dưới đây là năm phát hiện có phần trái với trực giác thông thường của Joar Vittersø về khoa học hạnh phúc và trạng thái an lạc của con người.

1. Một cuộc đời tốt đẹp không phải lúc nào cũng khiến ta cảm thấy hạnh phúc

Thoạt nghe, điều này có vẻ khó tin. Nhưng nếu hỏi mọi người muốn có bao nhiêu nỗi buồn trong cuộc đời lý tưởng của mình, rất ít người trả lời rằng con số đó phải bằng không. Phần lớn lựa chọn một tỷ lệ nhỏ, khoảng từ 1% đến 5%.

Có những tình huống mà hạnh phúc đơn giản không phải là phản ứng phù hợp. Chúng ta không chỉ cần những cảm xúc tiêu cực mà ở mức độ nhất định, còn thực sự muốn có chúng dù tất nhiên không phải quá nhiều.

Chẳng hạn, ai cũng hiểu rằng nếu thiếu đi một trong những cảm giác tiêu cực mãnh liệt nhất là đau đớn, con người khó có thể tồn tại. Đau đớn là tín hiệu cảnh báo rằng cơ thể đang bị tổn thương và chúng ta cần phải xử lý vấn đề đó.



Khi suy ngẫm kỹ hơn, ta nhận ra rằng một cuộc đời tốt đẹp không đồng nghĩa với việc hoàn toàn vắng bóng những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta không chỉ muốn có hạnh phúc mà còn mong muốn được trải nghiệm nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau.

Bởi bất cứ điều gì thực sự có ý nghĩa, từ việc theo đuổi mục tiêu đến xây dựng các mối quan hệ, đều đòi hỏi nỗ lực và không thể tránh khỏi những thử thách.

[Góc nhìn biên tập]: *Phật giáo không xem việc loại bỏ hoàn toàn cảm giác đau buồn, lo lắng hay bất an là điều kiện để đạt đến đời sống an lạc. Trong giáo lý Tứ Diệu Đế, khổ (dukkha) được nhìn nhận là thực tại cần được nhận diện và thấu hiểu, chứ không phải điều có thể phủ nhận bằng cách cố gắng duy trì cảm xúc tích cực.*

Đặc biệt, giáo lý về thọ (vedanā) trong Tứ Niệm Xứ chỉ ra rằng cảm thọ của con người có thể là lạc thọ, khổ thọ hoặc xả thọ. Người thực hành không cần cưỡng ép bản thân phải vui vẻ trước mọi hoàn cảnh, mà học cách nhận biết rõ ràng từng cảm thọ, không vội chạy theo điều dễ chịu hay chống đối điều khó chịu.

Nỗi đau trước mất mát có thể cho thấy tình thương và sự gắn bó. Cảm giác bất an đôi khi nhắc nhở chúng ta cần điều chỉnh hành vi, sự day dứt trước một sai lầm có thể trở thành động lực để sửa mình. Điều quan trọng không phải là có hay không có cảm xúc tiêu cực, mà là cách chúng ta nhận diện, tiếp xúc và chuyển hóa chúng.

Một đời sống an lạc vì thế không phải là cuộc sống không có nước mắt, mà là cuộc sống trong đó chúng ta biết đi qua những biến động bằng sự tỉnh thức,

hiểu biết và lòng từ bi.

2. Những giá trị mà chúng ta theo đuổi có thể linh hoạt hơn ta tưởng

Các giá trị sống của con người vô cùng phức tạp. Chúng ta có nhiều giá trị khác nhau và cần đến chúng, nhưng không thể cùng lúc tập trung sự chú ý vào tất cả.

Vì vậy, bộ não tổ chức các giá trị theo một trật tự thứ bậc, giúp chúng ta tập trung vào những điều cụ thể trong quá trình thực hiện công việc.

Tuy nhiên, nếu một sự việc khác bất ngờ đòi hỏi sự chú ý, chẳng hạn con nhỏ đang khóc hoặc chuông báo cháy vang lên, toàn bộ thứ tự ưu tiên ấy có thể lập tức được sắp xếp lại chỉ trong tích tắc.

Theo tôi, đây là cách tổ chức rất hiệu quả của một hệ thống tinh thần như bộ não con người: điều gì quan trọng nhất còn phụ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể.

Chúng ta cần tự nhắc nhở bản thân về những giá trị mình theo đuổi, đặc biệt khi đứng trước nguy cơ bị cám dỗ làm điều trái với chúng.

Một số giá trị mang tính đạo đức: chúng đòi hỏi chúng ta phải hành động vì đó là điều đúng đắn, chứ không phải vì hành động ấy đem lại cảm giác vui vẻ về mặt cảm xúc.

Tôi cho rằng lời khuyên “hãy sống đúng với các giá trị của mình” thực chất muốn nói đến những giá trị mà chúng ta có lý do chính đáng để trân trọng, những giá trị đã được bản thân cân nhắc, suy xét và đồng thuận sau quá trình phản tỉnh.

Chúng không nhất thiết trùng khớp với những giá trị tự phát xuất hiện đầu tiên trong suy nghĩ của chúng ta.

[Góc nhìn biên tập]: *Từ góc nhìn Phật giáo, sự phân biệt giữa những giá trị xuất hiện tự phát và những giá trị được cân nhắc bằng lý trí gợi liên tưởng đến vai trò của chính kiến (sammā-diṭṭhi) trong Bát Chính Đạo.*

Chúng ta đôi khi hành động theo cảm xúc nhất thời, thói quen hoặc lợi ích trước mắt. Nhưng điều mình muốn trong một khoảnh khắc chưa chắc đã là điều tốt đẹp về lâu dài. Một quyết định có thể đem lại sự thỏa mãn tức thời nhưng đồng thời tạo ra tổn hại cho bản thân và người khác.

Phật giáo nhấn mạnh việc quan sát động cơ, nhận diện tham, sân, si và nuôi dưỡng những phẩm chất thiện lành. Chẳng hạn, lòng từ bi không chỉ là cảm giác thương mến nhất thời mà còn phải được thể hiện bằng hành động có ý thức, không gây tổn hại.

Trong đời sống thường nhật, có lúc chúng ta phải lựa chọn giữa lợi ích cá nhân và trách nhiệm với gia đình, giữa sự thuận tiện trước mắt và nguyên tắc đạo đức, giữa phản ứng nóng giận và khả năng kiềm chế.

Khi ấy, điều đáng quý không phải là bảo vệ mọi ý muốn của bản thân, mà là đủ tỉnh táo để nhận ra điều gì thực sự có giá trị và kiên định với lựa chọn thiện lành.

Sống đúng với giá trị không có nghĩa là cố chấp trước mọi thay đổi. Đó là khả năng linh hoạt trước hoàn cảnh nhưng không đánh mất nền tảng đạo đức của mình.

3. Cuộc sống rất phức tạp, nhưng chúng ta vẫn có thể nhanh chóng đánh giá mức độ hài lòng về cuộc sống

Khi được hỏi bản thân hài lòng với cuộc sống ở mức độ nào, hầu như mọi người đều có thể đưa ra câu trả lời chỉ sau vài giây.

Điều này khá thú vị, bởi đôi khi chúng ta lại gặp khó khăn ngay cả với những quyết định thường ngày tưởng chừng đơn giản, chẳng hạn nên mua bộ quần áo nào.

Tuy nhiên, khái niệm “sự hài lòng với cuộc sống” (life satisfaction) không đơn thuần là đánh giá một sự việc riêng lẻ. Đó đề cập đến sự nhìn nhận tổng thể về cuộc đời sau khi đã cân nhắc mọi khía cạnh. Và điều đáng ngạc nhiên là con người có khả năng đưa ra đánh giá như vậy một cách nhanh chóng, dễ dàng.



Theo giả thuyết của tôi, năng lực này có thể góp phần giúp con người sinh tồn. Những đánh giá tốt - xấu thường xuất hiện một cách tự phát, bởi chúng ta không thể đứng mãi trước một tình huống nguy hiểm để cân nhắc xem nó tốt hay xấu. Khả năng ấy đã hình thành qua tiến trình tiến hóa vì một lý do nhất định và chúng ta thực hiện nó tương đối hiệu quả.

Những câu trả lời về mức độ hài lòng với cuộc sống phản ánh nhiều khía cạnh có giá trị trong đời sống, nhưng không phải tất cả.

[Góc nhìn biên tập]: *Phật giáo quan tâm đến khả năng nhận biết và đánh giá đời sống, nhưng đồng thời đặt ra vấn đề sâu hơn: liệu những gì chúng ta cảm nhận về cuộc đời có phản ánh đầy đủ thực tại hay không?*

Một người có thể cảm thấy hài lòng vì đang sở hữu nhiều tài sản, có địa vị xã hội hoặc được người khác ngưỡng mộ. Nhưng những điều ấy không bảo đảm rằng nội tâm họ thực sự an ổn. Ngược lại, một người đang trải qua khó khăn về vật chất vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa trong sự sẻ chia, lòng biết đủ và những mối quan hệ chân thành.

Điều này gợi nhắc đến giáo lý về vô thường (anicca): mọi điều kiện tạo nên cuộc sống đều có thể thay đổi. Nếu chỉ dựa vào một vài thành tựu hoặc cảm xúc nhất thời để đánh giá toàn bộ cuộc đời, chúng ta dễ rơi vào những nhận định phiến diện.

Thực hành chính niệm giúp con người quan sát đời sống một cách toàn diện hơn: nhận biết điều đang diễn ra, hiểu những nguyên nhân và điều kiện tạo nên hoàn cảnh hiện tại, đồng thời nhìn lại cách mình đang ứng xử với chúng.

Sự hài lòng vì thế không nên chỉ là phép cộng của những điều thuận lợi, mà còn cần được soi chiếu bằng chiều sâu của nhận thức, trách nhiệm và ý nghĩa sống.

4. Coi trọng việc trở thành người có đạo đức hơn cảm giác hạnh phúc, nhưng các thước đo về sự hài lòng cuộc sống dường như lại không phản ánh điều đó

Trong những năm gần đây, tôi đã đặt câu hỏi cho người tham gia ít nhất 15 nhóm khảo sát độc lập: Nếu buộc phải lựa chọn giữa việc trở thành một người có đạo đức tốt và việc cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình, điều gì quan trọng hơn?

Trong tất cả các nghiên cứu, có từ 80% đến 90% số người được hỏi lựa chọn trở thành người có đạo đức tốt.

Tuy nhiên, khi chúng tôi hỏi họ muốn trở thành người có đạo đức tốt như thế nào trong cuộc sống lý tưởng, so với cách họ thực sự hành xử ở hiện tại, phần lớn đều bộc lộ khoảng cách giữa hai điều đó.

Theo dự đoán, khoảng cách lớn giữa con người lý tưởng mà chúng ta muốn trở thành và cuộc sống thực tế đáng lẽ phải làm giảm mức độ hài lòng với cuộc sống. Nhưng trên thực tế, điều này hầu như không xảy ra.



Nguồn ảnh: eleatell/pixabay

Trong khi đó, những khoảng cách liên quan đến khía cạnh khoái lạc, tức sự khác biệt giữa cảm giác dễ chịu mà chúng ta mong muốn và những gì thực sự trải nghiệm lại tác động mạnh mẽ đến con người.

Tôi cho rằng cách lý giải là sự hài lòng với cuộc sống thường xuất phát từ đánh giá tự phát theo hướng tốt - xấu, trong khi đạo đức lại được xác định thông qua quá trình suy xét lý tính về đúng - sai.

Để đưa đạo đức vào quá trình đánh giá, chúng ta cần dừng lại và suy ngẫm về ý nghĩa thực sự của điều được gọi là “tốt đẹp”.

Chỉ riêng việc phải tạm dừng để suy xét như vậy đã đủ khiến đạo đức không còn xuất hiện trong những đánh giá tự phát về cuộc sống, ngay cả khi bản thân mỗi người cho rằng đó là một giá trị quan trọng.

[Góc nhìn biên tập]: *Đây là phát hiện đáng suy ngẫm, bởi đó cho thấy có sự khác biệt giữa điều con người tuyên bố là quan trọng và những gì thực sự chi*

phối cảm nhận của họ về cuộc sống.

Trong Phật giáo, thiện và bất thiện không được đánh giá đơn thuần dựa trên cảm giác dễ chịu hay khó chịu mà một hành động mang lại. Một hành vi có thể đem đến lợi ích tức thời cho người thực hiện nhưng lại gây tổn hại cho người khác. Ngược lại, có những lựa chọn đòi hỏi sự hy sinh, nhẫn nại và chịu thiệt thòi trước mắt nhưng lại đem đến lợi ích lâu dài.

Giáo lý về nghiệp (kamma) nhấn mạnh vai trò của tác ý trong hành động. Một hành động có giá trị đạo đức không chỉ nằm ở kết quả bên ngoài mà còn liên quan đến động cơ, nhận thức và tâm ý của người thực hiện.

Điều này cũng gợi mở ý nghĩa của các pháp thực hành như chính ngữ, chính nghiệp và chính mạng trong Bát Chính Đạo. Chúng hướng con người đến một đời sống không chỉ biết tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình mà còn có trách nhiệm với những người xung quanh.

Có lẽ, một câu hỏi đáng đặt ra không chỉ là "Tôi có hài lòng với cuộc sống hiện tại không?" mà còn là "Cách tôi đang sống có khiến cuộc đời của người khác tốt đẹp hơn không?".

Khi hai câu hỏi ấy được đặt song hành, hạnh phúc sẽ không còn bị giới hạn trong cảm giác thỏa mãn cá nhân, mà mở rộng thành ý thức về trách nhiệm, sự tử tế và giá trị đóng góp cho cộng đồng.

5. Một cuộc đời tốt đẹp khó đo lường hơn những gì các cuộc khảo sát về hạnh phúc cho thấy

Khía cạnh khoái lạc của một cuộc đời tốt đẹp tương đối dễ đo lường, nhưng những yếu tố thuộc về sự phát triển và hoàn thiện bản thân lại khó đánh giá hơn nhiều.

Bản chất của hạnh phúc theo phương diện eudaimonia - tức không ngừng phát triển những tiềm năng vốn có của con người, không dễ dàng bộc lộ thông qua các bảng câu hỏi khảo sát.

Tuy nhiên, để hiểu được một cuộc đời thực sự tốt đẹp, chúng ta cần xem xét cả hai phương diện ấy.

[Góc nhìn biên tập]: *Đây có lẽ là phát hiện mang ý nghĩa tổng kết cho toàn bộ năm luận điểm: hạnh phúc không thể được đo lường đầy đủ chỉ bằng những cảm xúc dễ chịu hay mức độ hài lòng mà con người tự đánh giá về bản thân.*

Phật giáo không đồng nhất đời sống an lạc với việc thỏa mãn các nhu cầu và mong muốn cá nhân. Con đường tu tập hướng đến sự chuyển hóa nhận thức, thanh lọc tâm ý và phát triển những phẩm chất thiện lành như từ bi, trí tuệ, nhẫn nại và buông xả.

Trong tiến trình ấy, sự trưởng thành không nhất thiết được biểu hiện bằng những thành tựu có thể nhìn thấy ngay. Đôi khi, đó là khả năng bình tĩnh hơn trước nghịch cảnh, biết lắng nghe thay vì phán xét, biết nhận lỗi thay vì đổ trách nhiệm, hoặc biết dừng lại trước một hành động có thể gây tổn thương.

Những chuyển biến như vậy rất khó quy đổi thành con số trong một bảng khảo sát, nhưng lại có ý nghĩa sâu sắc đối với chất lượng đời sống.

Nếu phương diện khoái lạc giúp chúng ta nhận biết mình đang cảm thấy thế nào, thì phương diện phát triển bản thân nhắc chúng ta suy nghĩ về việc mình đang trở thành người như thế nào.

Một cuộc đời đáng sống cần có cả niềm vui trong hiện tại lẫn chiều sâu của sự trưởng thành.

Thay lời kết: Hạnh phúc không phải là đích đến bất biến, mà là hành trình tỉnh thức

Năm phát hiện từ khoa học về hạnh phúc của Joar Vittersø gợi mở cách nhìn thực tế và toàn diện hơn về đời sống con người. Hạnh phúc không đồng nghĩa với việc lúc nào cũng vui vẻ, những giá trị sống có thể thay đổi thứ tự ưu tiên theo hoàn cảnh, cảm nhận hài lòng chưa chắc phản ánh toàn bộ chất lượng cuộc đời. Đạo đức và cảm giác hạnh phúc không phải lúc nào cũng song hành, còn sự trưởng thành nội tâm lại là điều rất khó đo lường bằng những con số.

Từ góc nhìn Phật giáo, những nhận định ấy có thể được tiếp tục soi chiếu qua giáo lý vô thường, duyên khởi và con đường thực hành hướng đến trí tuệ, từ bi.

Cuộc sống vốn không đứng yên. Niềm vui rồi sẽ qua, nỗi buồn cũng không tồn tại mãi. Những điều kiện từng khiến chúng ta hạnh phúc có thể thay đổi, những thử thách từng làm ta đau khổ cũng có thể trở thành cơ hội để hiểu mình và trưởng thành hơn.

Bởi vậy, thay vì cố gắng níu giữ một trạng thái hạnh phúc lý tưởng, con người có thể học cách sống tỉnh thức với những gì đang diễn ra, biết trân trọng điều tốt đẹp, can đảm đối diện khó khăn và không ngừng hoàn thiện chính mình.

Hạnh phúc khi ấy không chỉ nằm ở việc chúng ta có bao nhiêu niềm vui, mà còn ở cách chúng ta đối diện với nỗi buồn; không chỉ ở những gì đạt được, mà còn ở cách chúng ta ứng xử trên hành trình đạt được điều đó.

Một cuộc đời tốt đẹp không nhất thiết là cuộc đời không có bóng tối. Đó có thể là cuộc đời mà trong những ngày tối nhất, chúng ta vẫn giữ được ánh sáng của hiểu biết, lòng từ bi và niềm tin vào những điều thiện lành.

Có lẽ, đó cũng là góc nhìn sâu sắc để hiểu về hạnh phúc: không phải tìm cách khiến mọi thứ luôn diễn ra theo ý mình, mà học cách sống an ổn, có trách nhiệm và đầy ý nghĩa giữa thế giới luôn vận động, đổi thay.

Tác giả: **Tiến sĩ Marianna Pogosyan**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: **https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/202611/5-surprising-findings-from-the-science-of-happiness**

Chú giải thuật ngữ:

1. Well-being (Trạng thái an lạc): Khái niệm chỉ trạng thái khỏe mạnh và chất lượng đời sống tổng thể, bao gồm sức khỏe tâm lý, cảm xúc, sự hài lòng và khả năng phát triển của con người. Có phạm vi rộng hơn cảm giác hạnh phúc nhất thời.

2. Hedonic (Phương diện khoái lạc): Cách tiếp cận hạnh phúc nhấn mạnh niềm vui, cảm giác dễ chịu, sự thỏa mãn và việc hạn chế đau khổ trong trải nghiệm cá nhân.

3. Eudaimonic (Phương diện phát triển và hoàn thiện bản thân): Cách tiếp cận hạnh phúc gắn với việc sống có mục đích, tìm kiếm ý nghĩa, phát huy tiềm năng và không ngừng trưởng thành về nhận thức, nhân cách.

4. Life satisfaction (Sự hài lòng với cuộc sống): Mức độ đánh giá chủ quan của một người về chất lượng cuộc đời mình trên phương diện tổng thể, sau khi cân nhắc các khía cạnh khác nhau của đời sống.

5. Affect/Affective (Cảm xúc/Thuộc về cảm xúc): Thuật ngữ tâm lý học chỉ trạng thái và phản ứng cảm xúc của con người, bao gồm cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực.

6. Values (Giá trị sống): Những nguyên tắc, niềm tin và điều mà mỗi người coi trọng, sử dụng làm cơ sở định hướng nhận thức, lựa chọn và hành vi.

7. Reflection (Sự suy xét/Phản tỉnh): Quá trình nhìn lại, cân nhắc và đánh giá một cách có ý thức về suy nghĩ, cảm xúc, hành động hoặc những giá trị mà bản thân theo đuổi.

8. Polar night (Đêm vùng cực): Hiện tượng tự nhiên xảy ra tại các khu vực nằm trong vòng cực, khi mặt trời không mọc trên đường chân trời trong ít nhất 24 giờ liên tục vào mùa đông.

9. Dukkha (Khổ): Thuật ngữ Phật học chỉ thực trạng bất toại nguyện, bất an và những khía cạnh không hoàn toàn như ý của đời sống hữu vi. Đây là một trong những nội dung nền tảng của giáo lý Tứ Diệu Đế.

10. Vedanā (Thọ): Cảm thọ phát sinh khi các căn tiếp xúc với các đối tượng tương ứng, gồm ba loại cơ bản: lạc thọ (cảm giác dễ chịu), khổ thọ (cảm giác khó chịu) và xả thọ (cảm giác trung tính).

11. Anicca (Vô thường): Tính chất biến đổi, không cố định của các pháp hữu vi; mọi sự vật, hiện tượng đều vận động và thay đổi theo những điều kiện nhân duyên.

12. Kamma (Nghiệp): Thuật ngữ Phật giáo chỉ hành động có tác ý thông qua thân, khẩu và ý; hành động ấy tạo nên những hệ quả tương ứng theo nguyên lý nhân quả.

13. Sammā-diṭṭhi (Chánh kiến): Sự hiểu biết và nhận thức đúng đắn, có khả năng phân biệt thiện – bất thiện, nhận diện bản chất của sự vật, hiện tượng và định hướng con người đến đời sống chân chính.

14. Eudaimonia: Khái niệm có nguồn gốc từ triết học Hy Lạp cổ đại, thường được hiểu là đời sống tốt đẹp, phát triển thịnh vượng và phát huy trọn vẹn tiềm năng con người. Trong nghiên cứu tâm lý học hiện đại, khái niệm này thường được sử dụng để phân biệt với hạnh phúc thiên về khoái lạc (hedonic).