



Giải mã Bí Mật Của Hạnh Phúc

Hãy cùng đoán đáp án của các câu hỏi 1 và 2 bên dưới để mở khóa hai "Ổ Khóa Hạnh Phúc Nhỏ" đầu tiên. Sau đó, hãy đọc kỹ các câu hỏi và thông tin còn lại để mở khóa "Ổ Khóa Hạnh Phúc Lớn" ở cuối. Chúc bạn may mắn và có những giây phút thật vui!



Nghiên cứu khoa học dài nhất về cuộc sống loài người trong lịch sử đã được tiến hành trong bao nhiêu năm?

- | | |
|--------------|-------------|
| (i) 25 năm | (iv) 85 năm |
| (ii) 45 năm | (v) 105 năm |
| (iii) 65 năm | |

**** Xem câu trả lời ở cuối trang này**



Theo nghiên cứu khoa học ở câu hỏi 1, yếu tố quan trọng nhất góp phần tạo nên hạnh phúc của một người là gì?

- | | |
|--|---------------------|
| (i) Sự giàu có | (iv) Sức khỏe |
| (ii) Mỗi quan hệ giữa các cá nhân | (v) Vẻ đẹp |
| (iii) Thành tích trong nghề nghiệp/học tập | (vi) Trí thông minh |

**** Xem câu trả lời ở cuối trang này**



Nghiên cứu khoa học ở câu hỏi 1 nói về điều gì và những phát hiện của nghiên cứu đó là gì? Tại sao những phát hiện này lại quan trọng đối với chúng ta?

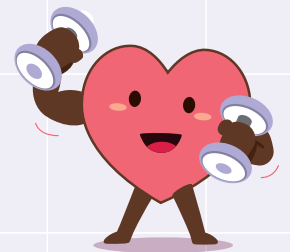
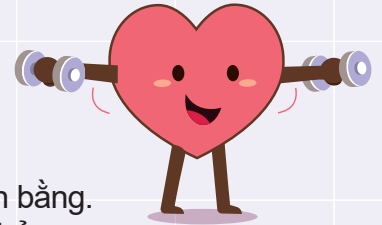
- Nghiên cứu khoa học được đề cập trong Câu hỏi 1 là Nghiên Cứu Phát Triển Người Trưởng Thành của Harvard, tập trung vào hạnh phúc của con người. Nghiên cứu bắt đầu vào năm 1938, theo dõi 724 người tham gia ban đầu, và đến nay vẫn tiếp tục với sự tham gia của hơn 1.300 hậu duệ của những người tham gia ban đầu (1, 2, 3)
- Các kết quả chỉ ra rằng, nếu chúng ta phải đưa ra **MỘT quyết định duy nhất** để mở đường cho hạnh phúc và sự an lạc của bản thân, thì **ưu tiên vụn đắp các mối quan hệ tốt** là lựa chọn tối ưu (1)
- Một mối quan hệ tốt thường được đặc trưng bởi sự kết nối sâu sắc, hỗ trợ và trọn vẹn giữa hai người (1, 4)
- Những phát hiện này cũng phù hợp với một nghiên cứu khác (5) cho thấy rằng **hạnh phúc của chúng ta không tăng lên đáng kể khi chúng ta vượt qua mức an ninh tài chính cơ bản**





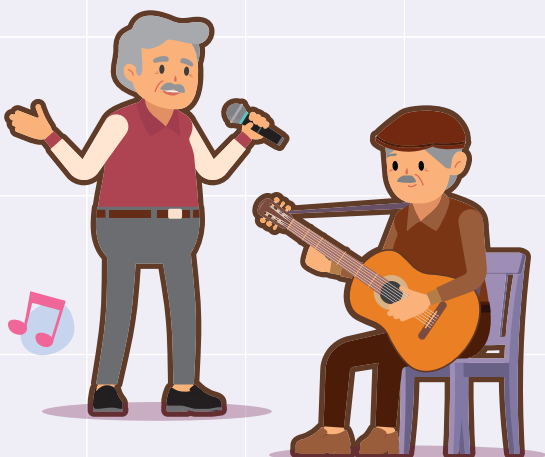
Tại sao việc duy trì các mối quan hệ tốt đẹp lại quan trọng và làm thế nào để thực hiện được điều đó? Điều này liên quan như thế nào đến hạnh phúc?

- Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những cá nhân có mối quan hệ giữa các cá nhân tốt có xu hướng hạnh phúc hơn, có trí nhớ và sức khỏe tốt hơn, và sống lâu hơn.
- Chúng ta gặp phải nhiều hình thức căng thẳng khác nhau trong cuộc sống. Khi đối mặt với căng thẳng, cơ thể sẽ xuất hiện phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy”. Chúng ta sẽ trải qua các thay đổi sinh lý khác nhau, ví dụ như nhịp tim tăng, huyết áp tăng và đổ mồ hôi. Nếu cơ thể duy trì trạng thái này trong thời gian dài, mức hormone căng thẳng cao và tình trạng viêm có thể dần làm suy yếu các hệ thống cơ thể.
- Những người bạn đồng hành có mối quan hệ tốt với chúng ta đóng vai trò giúp cơ thể bình tĩnh lại và trở về trạng thái cân bằng. Chỉ cần một cuộc trò chuyện với cha mẹ hoặc bạn bè, để họ trở thành người lắng nghe tận tâm, cũng đã có thể giúp chúng ta.
- Các mối quan hệ xã hội chặt chẽ và bền chặt mang lại lợi ích cho chúng ta bằng cách cung cấp sự hỗ trợ về mặt cảm xúc, giảm bớt căng thẳng và nuôi dưỡng cảm giác hạnh phúc và cảm giác thân thuộc.
- Nghiên cứu khoa học của Đại học Harvard về Phát Triển của Người Trưởng Thành cũng chỉ ra rằng **sức khỏe xã hội quan trọng ngang với sức khỏe thể chất**. Chúng ta cần tập luyện và nỗ lực đều đặn để duy trì sức khỏe xã hội, nhằm giữ các mối quan hệ tốt với gia đình, bạn bè hoặc người thân thiết.



Sức khỏe xã hội là gì và chúng ta nên phát triển nó như thế nào?

- Sức khỏe xã hội là **khả năng mà chúng ta phát triển, đánh giá và duy trì các mối quan hệ, kết nối với người khác**. Sức khỏe xã hội cần được duy trì hoặc cải thiện, hoạt động theo cơ chế tương tự như sức khỏe thể chất của cơ thể.
- Chúng ta có thể **bắt đầu bằng những hành động nhỏ** để làm cuộc sống xã hội thêm sôi động. Hãy dành chút thời gian để suy nghĩ: "Lâu rồi mình chưa gặp ai? Mình nhớ ai? Giờ mình có thể ăn tối cùng ai thay vì ở một mình?". Hãy chủ động liên lạc với họ bằng cách gọi điện, nhắn tin hoặc gửi email. Biết đâu chúng ta sẽ bắt gặp với những phản hồi tích cực nhận được từ những hành động nhỏ đó.



- Chúng ta có thể **tạo dựng các mối quan hệ xã hội mới bằng cách tham gia các hoạt động mà mình yêu thích cùng người khác**. Đây có thể là bất kỳ hoạt động nào, ví dụ như lớp học vẽ, câu lạc bộ chạy bộ, khóa học ẩm thực hoặc công việc tình nguyện. Điều tuyệt vời khi tham gia những hoạt động này là chúng ta sẽ dễ bắt chuyện với người khác hơn vì chủ đề liên quan đến sở thích của mình. Chúng ta cũng sẽ thắt chặt các mối quan hệ với cùng một nhóm người một cách tự nhiên khi thường xuyên có những cuộc trò chuyện xã giao.



Chúng ta phải xây dựng bao nhiêu mối quan hệ để có được hạnh phúc?

- Không có con số chính xác nào về số lượng bạn đồng hành. Điều quan trọng là **đừng quá chú trọng vào số lượng**. Số lượng người quen không quyết định cảm giác kết nối hay cô đơn của chúng ta. Điều kiện sống hay tình trạng hôn nhân cũng không đảm bảo chúng ta thoát khỏi sự cô đơn. Chúng ta hoàn toàn có thể cảm thấy cô đơn giữa đám đông, thậm chí ngay cả trong hôn nhân.

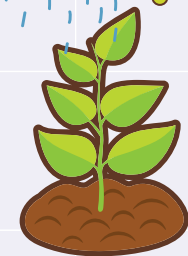


- Điều thực sự quan trọng là chất lượng các mối quan hệ của chúng ta.** Vì vậy, điều quan trọng là phải xác định những yếu tố nào trong các mối quan hệ mang lại cho chúng ta cảm giác trọn vẹn nhất. Ngay cả khi chỉ có một người bạn, người yêu hay thành viên gia đình thấu hiểu những trải nghiệm của chúng ta, cho phép chúng ta tâm sự và giúp chúng ta giải tỏa cảm xúc cũng có thể có tác động đáng kể đến cuộc sống của chúng ta. Cuộc sống đôi khi có thể đầy thử thách. Tuy nhiên, việc có được những mối quan hệ ấm áp và hỗ trợ sẽ đóng vai trò như một lá chắn bảo vệ chúng ta khỏi những nghịch cảnh đang phải đối mặt.



Mối quan hệ sâu sắc là gì?

- Các mối quan hệ cần được phát triển thông qua sự vun đắp và chăm sóc.** Nếu không được quan tâm đúng mức, mối quan hệ với người khác có thể xấu đi. Sẽ rất hữu ích nếu bắt đầu bằng việc suy ngẫm về chất lượng các mối quan hệ hiện tại và tần suất tương tác của chúng ta với những người quan trọng.
- Trong các mối quan hệ lành mạnh và sâu sắc, **sự quan tâm, chăm sóc và hỗ trợ là một con đường hai chiều**
- Điều quan trọng là phải đánh giá cách người khác quan tâm đến chúng ta khi chúng ta cần và cách chúng ta đáp lại.** Hãy lưu ý những mối quan hệ mang lại cho chúng ta năng lượng, cũng như những mối quan hệ có thể khiến chúng ta kiệt quệ theo một cách nào đó. Nếu chúng ta thấy mình liên tục dành thời gian cho một mối quan hệ khiến chúng ta cảm thấy kiệt quệ, thì đó có thể là cơ hội để chúng ta nỗ lực cải thiện sức khỏe tổng thể của mối quan hệ hoặc cân nhắc việc giảm thời gian dành cho người đó



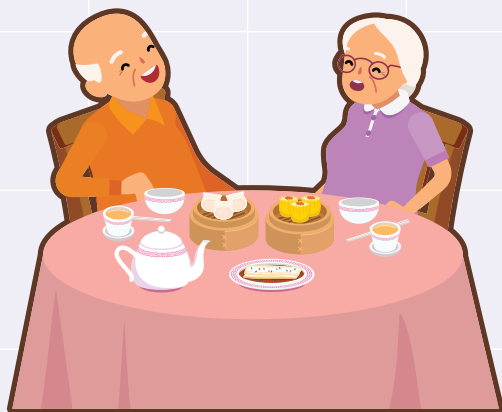
Làm thế nào để vun đắp một mối quan hệ sâu sắc?

- Để vun đắp một mối quan hệ sâu sắc, nghiên cứu khoa học trong câu hỏi 1 cho thấy bước đầu tiên là **dành thời gian và sự quan tâm cho những người quan trọng với chúng ta**. Con người không dễ dàng tập trung vào hai hoặc nhiều việc riêng biệt cùng một lúc. Thay vì làm nhiều việc cùng lúc, hãy cố gắng **giảm thiểu những phiền nhiễu không cần thiết, bao gồm cả điện thoại thông minh và các thiết bị công nghệ khác**
- Việc thể hiện rằng chúng ta đang **cố gắng hiểu ai đó** có thể cải thiện đáng kể mối quan hệ. Mặt khác, chúng ta cảm thấy tích cực hơn đối với những người thể hiện nỗ lực chân thành để hiểu chúng ta





Độ tuổi nào được coi là quá muộn để vun đắp những mối quan hệ sâu sắc?



- Nghiên cứu khoa học kéo dài 85 năm chỉ ra rằng tuổi tác không phải là yếu tố quyết định để thực hiện những thay đổi tích cực trong cuộc sống. **Không bao giờ là quá muộn** đối với bất kỳ ai. Nhiều người thường cho rằng họ quá muộn để thiết lập các mối quan hệ mới, nhưng điều này không bao giờ đúng
- Tuổi tác chỉ là một con số. Chúng ta không bao giờ có thể dự đoán được khi nào những mối quan hệ tốt đẹp sẽ được xây dựng, nhưng **nó đáng để** vun đắp

Tóm lại, các mối quan hệ tốt với người khác giúp chúng ta khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Chúng ta không nên quá chú trọng vào số lượng người thân và bạn bè, bởi chất lượng các mối quan hệ mới là điều quan trọng nhất. Không bao giờ là quá muộn để vun đắp các mối quan hệ. Cuối cùng, mật khẩu cuối cùng để mở khóa "Ổ Khóa Hạnh Phúc" chính là



DUY TRÌ SỨC KHỎE XÃ HỘI

Nếu bạn có nhu cầu về sức khỏe tâm thần, vui lòng gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần 18111. Nếu bạn liên tục gặp phải tình trạng căng thẳng về mặt cảm xúc, vui lòng tìm kiếm sự trợ giúp từ các chuyên gia chăm sóc sức khỏe càng sớm càng tốt.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập chủ đề nổi bật 'Giải Mã Bí Mật Của Hạnh Phúc':

<https://shallwetalk.hk/en/feature-topics/decoding-the-secret-of-happiness/>



Giải Mã Bí Mật
Của Hạnh Phúc



Trang web
Shall We Talk

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

Sản xuất năm 2026



| Tài liệu tham khảo

- (1) Waldinger R., & Schulz M. (2023). The good life: Lessons from the longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- (2) Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- (3) Mineo, L. (2023, February 10). Work out daily? OK, but how socially fit are you? Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/>
- (4) Meiden, J., Verduijn, K., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. (2020). Strengthening connectedness in close relationships: A model for applying contextual therapy. *Family Process*, 59, 346–360. doi: 10.1111/famp.12425
- (5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>