

# Sự Tiến Hóa của Hạnh Phúc

David M. Buss

*Đại học Texas tại Austin*

*Trong bài viết này, quan điểm tiến hóa đưa ra cho chúng ta những cái nhìn mới mẻ về một số trở ngại chính đã ngăn cản chúng ta đạt được hạnh phúc. Những trở ngại bao gồm sự khác biệt lớn giữa môi trường hiện đại và môi trường tổ tiên, sự tồn tại của các cơ chế tiến hóa "được thiết kế/designed" để tạo ra sự khó chịu chủ quan, và thực tế là sự tiến hóa qua chọn lọc đã tạo ra các cơ chế cạnh tranh phục vụ lợi ích của một người nhưng lại gây tổn thất cho người khác. Về khía cạnh tích cực, con người cũng sở hữu các cơ chế tiến hóa tạo ra nguồn hạnh phúc sâu sắc: những cơ chế tạo ra mối quan hệ đôi lứa (mating bonds), tình bạn sâu sắc (deep friendship), quan hệ họ hàng chặt chẽ (close kinship), và liên minh hợp tác (cooperative coalitions). Hiểu biết về những cơ chế tâm lý này - quá trình chọn lọc đã thiết kế ra chúng, chức năng tiến hóa của chúng, và các ngữ cảnh điều chỉnh sự kích hoạt của chúng - mang lại hy vọng tốt nhất để kiểm soát một số cơ chế tiến hóa và kích hoạt có chọn lọc những cơ chế khác, để tạo ra sự gia tăng tổng thể trong hạnh phúc của con người.*

**H**ạnh phúc là mục tiêu chung mà con người hướng tới, nhưng đối với nhiều người, nó vẫn cứ mãi mãi nằm ngoài tầm với. Một góc nhìn tâm lý học tiến hóa mang lại cái nhìn độc đáo về một số rào cản khó chịu đến mục tiêu đạt được hạnh phúc và do đó tạo ra điều kiện để cải thiện chất lượng sống của con người. Những cái nhìn này dựa trên sự hiểu biết sâu sắc hơn về tâm trí con người, cách quá trình chọn lọc thiết kế ra nó, và bản chất chức năng tiến hóa của các thành phần của nó.

Các cơ chế hiện tại của tâm trí là sản phẩm cuối cùng của một quá trình chọn lọc (selective process), một cái rây mà qua đó các đặc điểm đã lọt

qua vì chúng đã đóng góp, trực tiếp hoặc gián tiếp, vào sự thành công sinh sản. Tất cả con người hiện sống đều là câu chuyện thành công tiến hóa. Họ mỗi người đã thừa hưởng các cơ chế của tâm trí và cơ thể dẫn đến thành công của tổ tiên họ trong việc sinh sản. Nếu bất kỳ một người tổ tiên nào của họ đã thất bại trong việc sống sót, giao phối, sinh sản, và giải quyết một loạt các vấn đề thích ứng phụ, họ sẽ không trở thành tổ tiên (ancestors). Như là hậu duệ của họ, con người nắm giữ trong tay những chìa khóa ma thuật - những cơ chế thích ứng dẫn đến thành công của tổ tiên họ.

Con người có những cơ chế tâm lý tiến hóa gì, chúng được thiết kế như thế nào, và chúng được thiết kế để thực hiện những chức năng gì? Tại thời điểm này trong khoa học tâm lý học tiến hóa (evolutionary psychological science), các nhà tâm lý học chỉ có thể đưa ra một số câu trả lời tạm thời. Bài viết này đưa ra một số suy ngẫm về những vấn đề này, dựa trên những tiến bộ khái niệm và thực nghiệm gần đây, với sự thừa nhận rõ ràng về tính chất dự kiến và tạm thời của chúng. Bài viết bắt đầu bằng việc xem xét một số trở ngại đến hạnh phúc và sau đó đưa ra đề xuất về cách vượt qua những trở ngại này.

## **Rào Cản để Cải Thiện Chất Lượng Cuộc Sống**

Phân tích tiến hóa dẫn đến một số cái nhìn chính về những rào cản cần phải vượt qua để cải thiện chất lượng cuộc sống con người. Những cái này bao gồm sự khác biệt giữa môi trường hiện đại và môi trường tổ tiên, các cơ chế tiến hóa dẫn đến sự khó chịu chủ quan, và thực tế là chọn lọc đã tạo ra các cơ chế cạnh tranh.

## **Sự Khác Biệt giữa Môi Trường Hiện Đại và Môi Trường Tổ Tiên**

Cuộc sống hiện đại đã mang lại một loạt lợi ích cho con người ngày nay. Không có gì phải nghi ngờ rằng công nghệ y tế đã giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh ở nhiều nơi trên thế giới xuống một phần nhỏ so với thời kỳ

tổ tiên. Con người có công cụ để ngăn chặn nhiều bệnh dịch mà đã quá rối tổ tiên thời kỳ đồ đá của họ và giảm bớt các triệu chứng khó chịu của nhiều bệnh khác. Nỗi đau tâm lý của sự trầm cảm và lo lắng có thể được giảm bớt với lithium, Prozac, và các loại thuốc tâm thần khác. Công nghệ hiện đại cho phép con người ngăn chặn đau đớn do sự cực đoan của lạnh và nóng, thiếu thốn thực phẩm, một số loại ký sinh trùng, hầu hết các loài động vật săn mồi, và các "lực lượng thiên nhiên thù địch / hostile forces of nature" khác của Darwin (1859). Theo nhiều cách, con người sống trong sự thoải mái đáng kinh ngạc so với tổ tiên của họ.

Cùng lúc đó, môi trường hiện đại đã tạo ra một loạt các bệnh tật, nhiều trong số đó không được dự đoán và chỉ mới được phát hiện. Mặc dù con người có công cụ và công nghệ để chống lại sự thiếu thốn thực phẩm, họ giờ đây tiêu thụ quá mức số lượng chất béo động vật và đường chế biến theo chiều hướng mà sẽ dẫn đến tắc nghẽn động mạch, bệnh tim, tiểu đường, và các bệnh y tế khác (Nesse & Williams, 1994; Symons, 1987). Sự cạn kiệt tầng ozone có thể dẫn đến ung thư da ở mức độ mà khó có thể có ảnh hưởng nghiêm trọng như vậy đến tổ tiên của họ. Khả năng tổng hợp thuốc đã dẫn đến các sự kiện như nghiện heroin, lạm dụng cocaine, và nghiện một loạt các loại thuốc kê đơn.

Phân tích tâm lý tiến hóa cho thấy một số cách khác mà môi trường tâm lý hiện đại gây ra tổn hại. Hãy xem xét ước lượng rằng con người tiến hóa trong bối cảnh các nhóm nhỏ, có thể gồm từ 50 đến 200 cá thể (Dunbar, 1993). Ngược lại, con người hiện đại thường sống trong một đô thị đô thị khổng lồ, bao quanh bởi hàng nghìn hoặc hàng triệu người khác. Con người tổ tiên có thể đã có một hoặc hai chục bạn đời tiềm năng để lựa chọn. Ngược lại, con người hiện đại được vây quanh bởi hàng nghìn bạn đời tiềm năng. Họ bị tấn công bởi hình ảnh truyền thông của các người mẫu hấp dẫn trên một quy mô không có tiền lệ trong lịch sử và có thể dẫn đến những kỳ vọng không hợp lý về chất lượng và số lượng bạn đời có sẵn. Con người tổ tiên sống trong các mạng lưới họ

hàng rộng lớn, bao quanh bởi các họ hàng ruột thịt như cô, chú, cháu trai và cháu gái, anh chị em họ và ông bà. Con người hiện đại thường sống trong các gia đình hạt nhân (nuclear families) tách biệt, thường không có họ hàng rộng lớn. Con người tổ tiên dựa vào bạn bè và người thân của họ để tìm kiếm công lý, để sửa chữa những điều sai trái xã hội, để đối phó với bạo lực mà người khác gây ra cho họ. Con người hiện đại dựa vào cảnh sát và một hệ thống pháp lý mà mê cung của nó làm cho sự kinh hoàng của tác phẩm *The Trial* (Vụ Án) của Kafka trông giống như một bữa tiệc trà.[1] Có lý do để đoán rằng những sự khác biệt lớn giữa môi trường tổ tiên và hiện đại tạo ra những vấn đề tâm lý không lường trước và giảm chất lượng cuộc sống.

Một số bằng chứng thực nghiệm hỗ trợ đề xuất này. Sự tấn công hiện đại của hình ảnh hấp dẫn của người khác cung cấp một ví dụ hướng dẫn. Nhà tâm lý học tiến hóa Doug Kenrick và các đồng nghiệp của ông đã cung cấp bằng chứng rằng những hình ảnh này có thể tạo ra các vấn đề tâm lý và xã hội. Trong một loạt các nghiên cứu về hiệu ứng tương phản, họ phát hiện ra rằng nam giới tiếp xúc với nhiều hình ảnh của phụ nữ hấp dẫn sau đó sẽ đánh giá cam kết của họ với người bạn đời chính thức của họ thấp hơn, so với nam giới tiếp xúc với phụ nữ trung bình (Kenrick, Gutien-es, & Goldberg, 1989; Kenrick, Neuberg, Zierk, & Kronen, 1994). Phụ nữ tiếp xúc với nhiều hình ảnh của nam giới có địa vị cao, thống trị đã cho thấy một sự giảm tương tự trong cam kết (và cả tình yêu của họ) với người bạn đời chính thức của họ, so với phụ nữ tiếp xúc liên tục với nam giới ít thống trị hơn (less dominant men). Những hiệu ứng tương phản liên quan đến giới tính này được dự đoán chính xác bởi khung tâm lý tiến hóa của Kenrick.

Các lần tiếp xúc lặp lại rõ ràng ảnh hưởng đến việc tự nhận thức (self-concept) cũng như vậy. Phụ nữ chịu đựng những hình ảnh liên tiếp của phụ nữ khác đặc biệt hấp dẫn sau đó cảm thấy mình ít hấp dẫn hơn, cho thấy một sự suy giảm trong lòng tự trọng (Gutierrez, Kenrick, & Partch, 1999). Nam giới tiếp xúc với các mô tả về nam giới thống trị và

có ảnh hưởng cao cho thấy một sự giảm tương tự trong tự nhận thức. Những hiệu ứng này liên quan đến giới tính theo các cách được dự đoán chính xác bởi các giả thuyết tâm lý tiến hóa. Các hiệu ứng này cho thấy rằng sự khác biệt giữa môi trường hiện đại và tổ tiên trong việc tiếp xúc với hình ảnh truyền thông có thể dẫn đến sự không hài lòng với người bạn đời hiện tại và giảm lòng tự trọng. Chúng có thể can thiệp vào chất lượng của các mối quan hệ gần gũi và do đó làm giảm chất lượng cuộc sống.

Một ví dụ thứ hai có tính chất phỏng đoán nhiều hơn. Trầm cảm là một trong những bệnh tâm lý phổ biến nhất của con người hiện đại, và nó gây ảnh hưởng tới phụ nữ gấp đôi so với nam giới (Nolen-Hoeksema, 1987). Có một số bằng chứng cho thấy tỷ lệ trầm cảm đang tăng trong môi trường cuộc sống hiện đại. Năm nghiên cứu bao gồm 39.000 cá nhân sống ở năm khu vực khác nhau trên thế giới cho thấy rằng người trẻ tuổi có nguy cơ đã trải qua ít nhất một cơn trầm cảm nặng cao hơn người lớn tuổi (Nesse & Williams, 1994, tr. 220). Hơn nữa, tỷ lệ trầm cảm dường như cao hơn ở các nền văn hóa kinh tế phát triển hơn (Nesse & Williams, 1994). Tại sao tỷ lệ trầm cảm lại tăng trong môi trường hiện đại, mặc dù có sự dồi dào hơn các tiện nghi và sự hiện diện của các giải pháp công nghệ cho những bệnh tật trước đây mà tổ tiên phải chịu đựng?

Nesse và Williams (1994) đưa ra một giả thuyết:

*Truyền thông đại chúng, đặc biệt là truyền hình và phim ảnh, có hiệu quả trong việc làm cho tất cả chúng ta trở thành một nhóm cạnh tranh ngay cả khi chúng phá hủy mạng lưới xã hội thân mật của chúng ta... Trong môi trường tổ tiên bạn sẽ có cơ hội tốt để trở thành người giỏi nhất ở một lĩnh vực gì đó. Ngay cả khi bạn không phải là người giỏi nhất, nhóm của bạn có thể đánh giá cao kỹ năng của bạn. Bây giờ chúng ta đều phải cạnh tranh với những người giỏi nhất trên thế giới. Xem những người thành công trên truyền hình gây ra sự ghen tị. Sự ghen tị có lẽ đã*

*hữu ích để thúc đẩy tổ tiên của chúng ta nỗ lực để có được những gì người khác có thể đạt được. Bây giờ chỉ số ít trong chúng ta có thể đạt được mục tiêu mà sự ghen tị muốn chúng ta hướng tới, và không ai trong số chúng ta có thể đạt được cuộc sống ảo (fantasy lives) mà chúng ta thấy trên truyền hình. (Nesse & Williams, 1994, tr. 220).*

Theo phân tích này, sự tăng tỷ lệ trầm cảm xuất phát từ những thất bại tự nhận thức dẫn đến việc so sánh sai lầm giữa cuộc sống [thực tế] của con người và cuộc sống mà họ thấy - được miêu tả một cách lộng lẫy trên truyền thông.

Một giải thích liên quan đến sự gia tăng trầm cảm liên quan đến việc cuộc sống hiện đại với trạng thái tương đối vô danh và gia đình hạt nhân cô lập khiến con người thiếu đi sự hỗ trợ xã hội gần gũi mà trạng thái xã hội tổ tiên đã mang lại (Nesse & Williams, 1994, tr.221).

[1] Hệ thống pháp luật của Mỹ, tất nhiên, cũng mang lại nhiều lợi ích. Nó có thể ngăn chặn hoặc giảm tỷ lệ xảy ra của một số loại tội giết người như huyết thù, thường thấy ở nhiều xã hội bộ tộc và nền văn hóa thiếu hệ thống pháp luật bên thứ ba (xem Chagnon, 1992; Keeley, 1996).

Ví dụ ở nước Mỹ hiện đại, các thành viên trong gia đình thường phân tán để tìm kiếm công việc tốt hơn và có được thăng tiến [nghề nghiệp], tạo ra sự di động xã hội mà loại bỏ sự hỗ trợ xã hội của họ hàng và làm cho mối liên kết xã hội trở nên ngắn hạn hơn. Nếu trạng thái vui vẻ tâm lý liên quan đến việc có những mối liên hệ sâu sắc, là một thành viên quan trọng của một nhóm xã hội lâu dài, và được gắn kết trong một mạng lưới họ hàng rộng lớn, thì điều kiện sống hiện đại dường như được thiết kế để can thiệp vào hạnh phúc con người.

Đây chỉ là một số ví dụ cho thấy một số sự khác biệt giữa điều kiện hiện đại và tổ tiên có thể cản trở cuộc sống chất lượng cao. Các khả năng khác bao gồm việc thiếu các sự cố quan trọng mà người ta có thể thiết lập tình bạn chân thực (Tooby & Cosmides, 1996), cảm giác bất lực mà

con người hiện đại cảm thấy trong các tổ chức lớn vô danh so với các hệ thống xã hội nhỏ của quá khứ (Wenegrat, 1990), và cơ hội tăng lên cho quan hệ tình dục thoáng qua nhưng lại thiếu sự gắn gũi sâu sắc, có thể khiến người ta cảm thấy trống rỗng về mặt tình cảm (Buss, 1994). Những sự khác biệt này giữa môi trường hiện đại và tổ tiên có thể can thiệp vào việc tìm kiếm cuộc sống chất lượng cao.

## **Những Thích Nghi Gây Ra Nỗi Đau Tâm Lý**

Một trở ngại thứ hai đối với hạnh phúc con người là con người đã tiến hóa ra một loạt các cơ chế tâm lý được "thiết kế" để gây ra nỗi đau tâm lý trong một số hoàn cảnh (ví dụ: Seligman, 1971). Những điều này bao gồm đau tâm lý [psychological pain] (Thornhill & Thornhill, 1989), các dạng lo âu [varieties of anxiety] (Marks & Nesse, 1994), trầm cảm [depression] (Price & Sloman, 1987), nỗi sợ cụ thể và nỗi sợ hãi bất thường [specific fears and phobias] (Marks, 1987), ghen tuông [jealousy] (Daly, Wilson. & Weghorst, 1982; Symons, 1979), và các dạng cụ thể của sự tức giận và bất ổn (Buss, 1989). Tất cả đều được đề xuất là các cơ chế tâm lý tiến hóa được thiết kế để giải quyết các vấn đề thích nghi cụ thể, như ép buộc tình dục (đau tâm lý), chiếm vị trí thấp hơn trong hệ thống xã hội (trầm cảm), sự phản bội của vợ hoặc chồng (ghen tuông), và can thiệp chiến lược (tức giận)[2]. Nếu các giả thuyết này đúng, chúng gợi ý rằng một phần hoạt động của máy móc tâm lý bình thường không thể tránh khỏi việc trải qua nỗi đau tâm lý trong một số bối cảnh.

Cảm xúc ghen tuông (jealousy) cung cấp một ví dụ minh họa. Nhiều bằng chứng thực nghiệm hỗ trợ giả thuyết rằng ghen tuông tình dục là một cơ chế tâm lý tiến hóa được thiết kế để chống lại vấn đề thích nghi của mối đe dọa đối với các mối quan hệ lâu dài được đánh giá cao (Daly và cộng sự, 1982; Symons. 1979). Ghen tuông, theo giả thuyết này, có chức năng cảnh báo một người về sự phản bội có thể hoặc thực sự của bạn đời và thúc đẩy hành động nhằm ngăn chặn sự phản bội hoặc đối phó với sự phản bội. Các đặc điểm thiết kế của nó bao gồm các yếu tố kích hoạt liên quan đến giới tính, với nam giới trở nên ghen tuông hơn

khi đối mặt với mối đe dọa về sự phản bội tình dục và phụ nữ trở nên ghen tuông hơn khi đối mặt với sự phản bội tình cảm- các giả thuyết được hỗ trợ bởi dữ liệu tâm lý, sinh lý và đa văn hóa (Buss và cộng sự, 1999; Buss, Larsen, Westen, & Semmelroth, 1992; Buunk, Angleitner, Oubaid, & Buss, 1996; Daly et al., 1982; Geary, Rumsey, Bow-Thomas, & Hoard, 1995; Wiederman & Allgeier, 1993)

Về mặt chủ quan, ghen tuông thường là một cảm xúc rất đau đớn, một đam mê nguy hiểm đối với bản thân và người khác (Buss, 2000). Nó có thể tạo ra sự dày vò của những đêm thức trắng, khiến một người nghi ngờ giá trị của mình như một người bạn đời, tạo ra lo lắng về việc mất đi một đối tác, và gây rối loạn cho danh tiếng xã hội. Ghen tuông có thể dẫn đến sự cảnh giác ám ảnh đến mức loại bỏ tất cả những suy nghĩ khác và gây ra bạo lực khủng khiếp đe dọa sự an toàn và phúc lợi (well-being) của đối tác.

Mặc dù ghen tuông tạo ra nhiều nỗi bất hạnh, ghen tuông có một logic chức năng rõ ràng, mục đích chính xác và khả năng nhạy cảm rất cao (supreme sensibility). Nó tồn tại ngày nay trong con người hiện đại bởi vì những người trong quá khứ tiến hóa mà không quan tâm đến việc bạn đời của họ có quan hệ tình dục với người khác, và rồi thua cuộc trong cuộc thi tiến hóa với những người trở nên ghen tuông. Như là hậu duệ của tổ tiên thành công, con người hiện đại mang theo những đam mê đã dẫn đến sự thành công của tổ tiên họ. Di sản của sự thành công này là một đam mê nguy hiểm tạo ra sự bất hạnh, nhưng sự bất hạnh đã thúc đẩy hành động thích nghi (adaptive action) trong lịch sử tiến hóa con người (Buss, 2000).

Tức giận và buồn bã, theo một giả thuyết tâm lý tiến hóa, là những cơ chế tâm lý tiến hóa được thiết kế để ngăn chặn sự *can thiệp chiến lược* (strategic interference) (Buss, 1989). Những cảm xúc tiêu cực này có chức năng thu hút sự chú ý đến sự kiện can thiệp, cảnh báo một người về nguồn gốc của sự can thiệp chiến lược, đánh dấu các sự kiện can



thiệt để lưu trữ và lấy từ bộ nhớ, và thúc đẩy hành động nhằm loại bỏ sự can thiệp hoặc tránh các sự kiện can thiệp tiếp theo. Bởi vì nam và nữ qua thời gian tiến hóa đã đối mặt với các nguồn can thiệp chiến lược khác nhau. Họ được giả định sẽ tức giận và buồn bã về các loại sự kiện khác nhau. Bằng chứng thực nghiệm hỗ trợ những giả thuyết này, cho thấy phụ nữ cảm thấy buồn bã hơn về sự xâm lược tình dục (Buss, 1989), các hình thức quấy rối tình dục khác nhau (Studd, 1996), và sự kinh hoàng của hiếp dâm (Thornhill & Thornhill, 1989). Ngược lại, nam giới thường phản ứng với nhiều sự tức giận và buồn bã hơn phụ nữ khi một người bạn đời tiềm năng hoặc một người bạn đời hiện tại từ chối quan hệ tình dục (Buss, 1989). Những phát hiện này và nhiều phát hiện khác hỗ trợ giả thuyết rằng nhiều cảm xúc tiêu cực dường như thực sự có thể khá chức năng cho con người, giúp họ giải quyết các vấn đề thích nghi của cuộc sống xã hội (xem Buss, 2000). Tuy nhiên, trải nghiệm chủ quan có thể rất đau đớn và gây xáo trộn, làm giảm chất lượng cuộc sống mà một người trải qua.

Những cảm xúc tiêu cực không chỉ giới hạn ở cuộc chiến tình dục. Con người cảm thấy khó chịu khi ai đó ngăn chặn họ leo lên trong thứ bậc xã hội, khi họ chịu tổn thất về địa vị, khi bị bạn bè phản bội, khi liên minh của họ bị yếu đi, khi đội của họ thua, khi sức khỏe của họ bị ảnh hưởng, khi họ bị đe dọa bạo lực, khi một người anh chị em được cha mẹ ưu ái hơn họ, khi họ là nạn nhân của tin đồn độc ác, khi bị đối tác từ chối, khi một bi kịch xảy ra với người thân yêu, và khi một đứa trẻ qua đời. Nỗi đau của con người trong tâm trí hiện đại liên quan đến những sự kiện đã gây ra sự thất bại về mặt sinh sản trong thời kỳ tiền sử.

[2]. Sự cản trở chiến lược xảy ra khi mục tiêu của một người hoặc phương pháp để đạt được mục tiêu bị cản trở hoặc chặn đứng (Buss, 1989).

## **Thích nghi Được Thiết kế cho Cạnh tranh**

Một rắc rối thứ ba tác động đến hạnh phúc xuất phát từ sự cạnh tranh vốn có trong quá trình tiến hóa do chọn lọc. Sự khác biệt về *khả năng*

*sinh sản* do sự khác biệt về thiết kế tạo nên động cơ của sự thay đổi tiến hóa. Chọn lọc hoạt động dựa trên sự khác biệt, vì vậy lợi ích của một người thường là thất bại của người khác. Như Symons (1979) đã quan sát, "tiêu chuẩn kép quan trọng nhất, phổ biến nhất không phải là nam giới so với nữ giới mà là mỗi cá nhân con người so với mọi người khác" (tr. 229). Ý nghĩa sâu sắc của phân tích này là con người đã tiến hóa những cơ chế tâm lý được thiết kế để gây tổn thất cho người khác, để có lợi thế ở trên người khác, để vui mừng trong sự sa sút của người khác, và để ghen tị với những người thành công hơn trong việc đạt được mục tiêu mà họ hướng đến.

Nhà tâm lý học tiến hóa Steven Pinker đã đưa ra một ví dụ bằng từ tiếng Đức *Schadenfreude*, một từ không có một từ tương đương trực tiếp trong tiếng Anh. Tuy nhiên,

Khi người nói tiếng Anh nghe từ *Schadenfreude* lần đầu tiên, phản ứng của họ không phải là "Để tôi xem... Vui mừng trong nỗi bất hạnh của người khác... Điều đó có thể là gì? Tôi không thể nắm bắt được khái niệm; ngôn ngữ và văn hóa của tôi không cung cấp cho tôi một danh mục như vậy." Phản ứng của họ là, "Ý bạn là có một từ cho nó? Thật tuyệt!" (Pinker, 1997, tr. 367; in nghiêng trong bản gốc)

Ambrose Bierce thậm chí còn định nghĩa hạnh phúc là "một cảm giác dễ chịu phát sinh từ việc suy ngẫm về sự khốn khổ của người khác" (được trích dẫn trong Pinker, 1997, tr. 390).

Có bằng chứng thực nghiệm ủng hộ giả thuyết rằng mọi người thực sự tìm thấy niềm vui trong "sự sa sút của những người nổi tiếng" (Feather, 1994, tr. 2). Trong một loạt các nghiên cứu, Feather (1994) đã phát hiện ra một số điều kiện quan trọng mà người ta tìm thấy niềm vui trong sự sa sút của những người nổi tiếng. Đầu tiên, khi địa vị cao của một người nổi tiếng được làm nổi bật, người tham gia báo cáo hạnh phúc hơn với sự sa sút của người khác. Thứ hai, khi thành công của một người nổi

tiếng không được coi là xứng đáng, người tham gia báo cáo hạnh phúc hơn với sự sa sút của anh ta hoặc cô ấy so với khi người nổi tiếng được coi là xứng đáng với thành công ban đầu. Thứ ba, ghen tị là trạng thái cảm xúc phổ biến nhất mà người tham gia cảm nhận đối với một người nổi tiếng, đặc biệt nếu thành công của người khác nằm trong một lĩnh vực quan trọng đối với người tham gia, như thành tích học thuật đối với sinh viên.

Liệu mọi người có thích nghi để cảm thấy đặc biệt tốt về bản thân khi vượt qua hoặc thống trị người khác (Gilbert, 1989)? Ghen tị và trầm cảm có phải là hậu quả đáng tin cậy của việc ở vị trí thấp trong thứ bậc xã hội (Gilbert, 1989; Price & Sloman, 1987)? Trước sự phổ biến của thứ bậc địa vị trong tất cả các nhóm và tất cả các nền văn hóa trên toàn thế giới, việc thoát khỏi xếp hạng tương đối (relative ranking) có thể trở nên vô cùng khó khăn. Nếu hạnh phúc của một người phụ thuộc một phần vào sự khốn khổ hoặc thất bại của người khác, thì làm thế nào mọi người có thể thiết kế cuộc sống để cải thiện chất lượng của tất cả, không chỉ những người vô tình vượt lên phía trước? Những câu hỏi khó khăn này trở nên nổi bật với việc nhận ra rằng tiến hóa đã tạo ra một số cơ chế tâm lý có tính cạnh tranh vốn có.

Bởi vì sự thành công sinh sản *khác biệt* là động cơ của quá trình tiến hóa, lợi ích của một người thường là thất bại của người khác. Hãy xem xét hai phụ nữ cạnh tranh để thu hút một người đàn ông đáng mong đợi làm chồng. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngoài các chiêu thức thu hút tự nâng cao bản thân, phụ nữ cũng chê bai, xúc phạm đối thủ của mình (Buss & Dedden, 1990; Schmitt & Buss, 1996). Một số phụ nữ sẽ gọi một đối thủ nào đấy là dâm dăng, lan truyền tin đồn về việc cô ấy dễ dàng lên giường với người khác, chê bai về khuôn mặt, cơ thể, và phong cách ăn mặc của cô ấy, và đôi khi nói dối với người khác rằng cô ấy đã mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Đàn ông không kém phần độc ác trong các chiêu thức chê bai của họ. Nội dung của lời đồn, nói ngắn gọn, được nhắm mục tiêu một cách thích hợp và chắc chắn

ảnh hưởng đến thành công trên thị trường hẹn hò. Nó có thể đồng thời tạo ra nỗi đau tâm lý và phá hủy danh tiếng của nạn nhân. Kết quả là cạnh tranh vốn có - thành công của một người trên thị trường hẹn hò thường là thất bại của người khác. Như Gore Vidal đã ghi chú, "Không đủ để thành công. Người khác phải thất bại" (được trích dẫn trong Pinker, 1997, tr. 390).

Một số cơ chế tâm lý cũng tạo ra các hình thức xung đột dự đoán được giữa các giới tính. Sự mong muốn đa dạng tình dục đã tiến hóa của nam giới, ví dụ vậy, đôi khi thúc đẩy các lời đề nghị tình dục sớm hơn, kiên trì hơn, và gây hấn hơn so với phụ nữ mong muốn (Buss, 1994). Đồng thời, các chiến lược của phụ nữ trong việc áp đặt sự chậm trễ hẹn hò lâu hơn, yêu cầu dấu hiệu sự tham gia cảm xúc, và trì hoãn quan hệ tình dục cản trở chiến lược tình dục ngắn hạn của đàn ông (Buss, 1994). Cả hai giới đều lừa dối nhau theo những cách được dự đoán tốt bởi các lý thuyết tiến hóa (ví dụ, Tooke & Camire, 1991).

Ghen tuông là một ví dụ trực quan khác về sự cạnh tranh và xung đột (Buss, 2000). Ghen tuông được kích hoạt bởi những mối đe dọa thực sự hoặc được cảm nhận đến mối quan hệ lãng mạn - bởi một đối thủ đang xâm phạm, một đối tác đang đe dọa rời bỏ, hoặc cả hai. Ghen tuông có thể làm suy giảm lòng tự trọng, khiến một người cảm thấy "đau khổ, bị đe dọa, tan vỡ trái tim, bối rối, không an tâm, bị phản bội, bị từ chối, tức giận, chiếm hữu, ghen tị, không vui, bối rối, thất vọng, cô đơn, trầm cảm, oán trách, sợ hãi, và hoang tưởng" (Buss, 2000). Ghen tuông tạo ra xung đột với đối tác, cuộc chiến với đối thủ, và trong một số trường hợp, bạo lực cực đoan. Mặc dù nó tạo ra nhiều sự đau khổ, nhưng nó đã phục vụ tổ tiên chúng ta hiệu quả trong việc cạnh tranh về sự sinh sản. Những người đàn ông ghen tuông có nguy cơ bị lừa dối và dành cả cuộc đời để nuôi dưỡng con của đối thủ. Những phụ nữ không ghen tuông có nguy cơ mất đi sự cam kết của đối tác - cam kết được chuyển đến một đối thủ nữ khác. Ghen tuông tiến hóa để phục vụ một loạt chức năng, bao gồm ngăn chặn một người bạn đời đi lạc lối, từ

bỏ những đối thủ quan tâm, và có thể thậm chí là truyền đạt sự cam kết với một đối tác (Buss, 2000). Những chức năng cạnh tranh này đã đến với một chi phí của việc xung đột.

## **Ba Thảm Kịch Tiến Hóa Khác Về Hạnh Phúc**

Những trở ngại khác nhau này để cải thiện hạnh phúc con người rõ ràng chưa làm cạn kiệt những trở ngại tiến hóa [khác] đối với sự hạnh phúc, bình an. Nhà tâm lý học tiến hóa Steven Pinker (1997) đã mô tả một số thảm kịch khác của hạnh phúc. Một là việc con người dường như được thiết kế để thích nghi nhanh chóng với hoàn cảnh của họ (adapt quickly to their circumstances), đặt chúng ta lên một "băng chuyền hạnh phúc" (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, tr. 286). Ngày nay, người Mỹ có nhiều xe hơi, TV màu, máy tính, và quần áo thương hiệu hơn họ đã có vài thập kỷ trước, nhưng người Mỹ không hạnh phúc hơn bây giờ so với họ lúc đó (Myers & Diener, 1995). Các báo cáo về những người trúng xổ số cho thấy rằng các cá nhân nhanh chóng điều chỉnh với sự giàu có mới của họ và có thể không hạnh phúc hơn họ trước đây (một số người thậm chí báo cáo có nhiều xung đột với người khác). Hạnh phúc có thể theo dõi những biểu hiện hiện đại của các tín hiệu tổ tiên về khả năng thích nghi theo quá trình tiến hóa (Ketelaar, 1995), nhưng mọi người dường như nhanh chóng điều chỉnh với bất kỳ lợi ích nào họ trải qua, tạo ra băng chuyền hạnh phúc nơi có sự tăng thêm rõ ràng trong phần thưởng không tạo ra sự tăng thêm kéo dài trong hạnh phúc cá nhân.

Thảm kịch thứ hai của sự bất hạnh con người xuất phát từ việc các cơ chế tiến hóa được thiết kế để hoạt động tốt tính trên trung bình, mặc dù chúng sẽ tất yếu thất bại trong một số trường hợp - cái có thể được gọi là *thất bại trong từng trường hợp* (Cosmides & Tooby, 1999). Ví dụ, các cơ chế giữ gìn bạn đời được thiết kế để chống lại đối thủ và giữ cho đối tác không lạc lối (Buss & Shackelford, 1997). Có thể, các cơ chế giữ gìn bạn đời tiến hóa vì, tình trên trung bình, chúng đã thành công trong việc giữ gìn bạn đời thành công. Tuy nhiên, một người phụ nữ hoặc đàn ông

cụ thể có thể không giữ được đối tác, do đó tạo ra một chuỗi nỗi đau tâm lý và sự nhục nhã xã hội (social humiliation), mặc dù các cơ chế giữ gìn bạn đời đã thành công tính trên trung bình trên không gian mẫu thời gian tiến hóa liên quan. Các trường hợp thất bại có thể thậm chí phổ biến hơn sự thành công theo thời gian tiến hóa, miễn là lợi ích ròng (net benefit) của chiến lược đã vượt qua chi phí của nó.

Thảm kịch thứ ba của cảm xúc con người là sự không đối xứng trong trải nghiệm cảm xúc sau những lợi ích và tổn thất tương đương (Kahneman & Tversky, 1984). Nỗi đau mà mọi người trải qua khi họ mất 100 đô la, ví dụ vậy, hóa ra là khó chịu hơn niềm vui họ trải qua khi họ giành được 100 đô la. Tổn thất nhức nhối hơn; niềm vui do lợi ích tương đương tạo ra thì nhạt nhòa hơn. Như cựu tay vợt tennis Jimmy Connors đã quan sát, "Tôi ghét thua hơn là thích chiến thắng" (được trích dẫn bởi Ketelaar, 1995). Tóm lại, cảm xúc đã tiến hóa (evolved emotions) có thể đã được thiết kế hiệu quả để giữ cho tổ tiên của con người trên đúng hướng trong 'tiền tệ' về khả năng thích nghi, nhưng theo một số cách, chúng dường như được thiết kế để cản trở nỗ lực của mọi người nhằm thúc đẩy hạnh phúc dài hạn.

## **Cải Thiện Hạnh Phúc Con Người**

Trước những trở ngại đến hạnh phúc, bình an - sự không khớp giữa môi trường hiện đại và cổ đại, các cơ chế cảm xúc tiến hóa được thiết kế để gây ra nỗi đau chủ quan, và sự tồn tại của các cơ chế tâm lý có bản chất cạnh tranh - rõ ràng là góc nhìn tiến hóa không đưa ra những giải pháp dễ dàng hoặc sẵn sàng cho các vấn đề cải thiện sự bình yên tâm lý và chất lượng cuộc sống. Thực tế, chúng tiết lộ việc những giải pháp như vậy sẽ khó khăn đến mức nào để đạt được [thành công]. Tuy nhiên, tâm lý học tiến hóa cung cấp cái nhìn sâu sắc vào cách mà một số đặc điểm khó chịu và gây hại nhất của điều kiện con người có thể được làm giảm nhẹ.

## **Thu Hẹp Khoảng Cách Giữa Điều Kiện Hiện Đại và Cổ Đại**

Con người hiện đại không thể quay lại thời gian và sống cuộc sống của tổ tiên thời đồ đá của họ, và cũng là một động thái thiếu hiểu biết hoặc thiếu phê phán theo hướng đó- cái vốn dĩ không được mong muốn, vì công nghệ hiện đại đã loại bỏ nhiều lực lượng thù địch của tự nhiên từng làm cho cuộc sống trở nên tàn nhẫn, đau đớn, và ngăn ngủi. Tuy nhiên, khoảng cách giữa điều kiện cũ và hiện đại có thể được thu hẹp theo một số khía cạnh để tạo ra hiệu quả tốt hơn.

**Tăng cường mối quan hệ gần gũi với họ hàng xa.** Nếu việc bị tước đoạt họ hàng gần gũi dẫn đến trầm cảm trong môi trường hiện đại (L. Cosmides, liên lạc cá nhân, ngày 17 tháng 9, 1989), cá nhân có thể thực hiện các bước để duy trì sự gần gũi về mặt vị trí hoặc duy trì mối quan hệ cảm xúc gần gũi hơn với họ hàng hiện tại. Giao tiếp điện tử hiện đại, bao gồm email, điện thoại và hội nghị video, có thể được sử dụng để đạt được mục đích này khi không thể gần gũi về mặt vật lý. Với sự kiện mọi người sống lâu hơn, cơ hội để tương tác với ông bà và cháu chắt được mở rộng, đề xuất khả năng tăng cường mạng lưới họ hàng mở rộng.

**Phát triển tình bạn sâu sắc.** Theo Tooby và Cosmides (1996), mọi người có thể thiếu tình bạn sâu sắc trong cuộc sống đô thị hiện đại. Rất dễ để trở thành bạn của ai đó khi mọi thứ đều tốt đẹp. Chỉ khi bạn thực sự gặp rắc rối mới biết ai là bạn thực sự của mình. Mọi người đều đã trải qua tình huống những người bạn chỉ có mặt khi mọi thứ đều tốt, nhưng tìm ra một người bạn thực sự, người mà bạn biết mình có thể dựa vào khi mọi thứ trở nên khó khăn, thật sự là một kho báu.

Vấn đề là khi mọi thứ đều tốt đẹp, bạn bè chỉ-có-mặt-khi-thuận-lợi (fair-weather friends) và bạn bè thật-sự có thể hành động giống nhau. Rất khó để biết ai là bạn thật sự của bạn khi mọi việc đang diễn ra suôn sẻ. Bởi vì bạn bè chỉ-có-mặt-khi-thuận-lợi có thể mô phỏng bạn bè thật-sự, vấn đề thích nghi là làm thế nào để phân biệt những người thật sự quan tâm đến lợi ích của bạn với những người sẽ biến mất trong thời

gian bạn cần sự giúp đỡ quan trọng nhất (Tooby & Cosmides, 1996). Chọn lọc nên tạo ra cơ chế đánh giá để thực hiện những phân biệt này. Những bài kiểm tra mạnh nhất, những nguồn chứng cứ đáng tin cậy nhất về tình bạn, đến từ sự giúp đỡ bạn nhận được khi bạn cần giúp đỡ trong tuyệt vọng. Nhận được sự giúp đỡ trong những lúc này là một thử nghiệm litmus (dạng thử nghiệm giấy quỳ để biết tính axit hoặc kiềm) đáng tin cậy hơn so với sự giúp đỡ nhận được vào bất kỳ thời gian nào khác. Theo trực giác, mọi người dường như có khả năng nhớ đặc biệt cho chính những lúc như thế này. Mọi người nỗ lực bày tỏ sự biết ơn của họ, truyền đạt rằng họ sẽ không bao giờ quên những hy sinh của những người đã giúp họ trong giờ khắc tối tăm nhất (darkest).

Tuy nhiên, cuộc sống hiện đại tạo ra một nghịch lý (Tooby & Cosmides, 1996). Con người thường hành động để tránh những tình huống cá nhân nguy hiểm, và trong cuộc sống hiện đại, nhiều lực lượng thù địch của tự nhiên đã đưa con người vào tình trạng nguy hiểm đã được khống chế hoặc kiểm soát. Luật pháp ngăn chặn việc ăn cắp, tấn công và giết người. Một lực lượng cảnh sát thực hiện nhiều chức năng trước đây được thực hiện bởi bạn bè. Khoa học y học đã loại bỏ hoặc giảm bớt nhiều nguồn gốc của bệnh tật và ốm đau. Mọi người sống trong một môi trường mà theo nhiều cách an toàn và ổn định hơn môi trường mà tổ tiên của họ sinh sống. Điều ngược đời là, do đó, mọi người phải chịu sự thiếu thốn tương đối của những sự kiện quan trọng cho phép họ đánh giá chính xác ai là người thật sự quan tâm đến lợi ích của họ và phân biệt họ với bạn bè chỉ-có-mặt-khi-thuận-lợi. Sự cô đơn và cảm giác xa lạ mà nhiều người cảm thấy trong cuộc sống hiện đại, thiếu cảm giác kết nối xã hội sâu sắc mặc dù có sự hiện diện của nhiều tương tác ấm áp và thân thiện, những điều đó dường như có thể bắt nguồn từ việc thiếu những sự kiện đánh giá quan trọng cho họ biết ai thật sự quan tâm đến lợi ích của mình (Tooby & Cosmides, 1996).

Có một số chiến lược có thể giúp đóng cửa khoảng cách này giữa điều kiện hiện đại và cổ đại để tăng cường kết nối xã hội (Tooby & Cosmides,



1996). Đầu tiên, mọi người nên thúc đẩy danh tiếng nổi bật về những thuộc tính độc đáo hoặc khác biệt của họ. Thứ hai, họ nên được động viên để nhận biết những thuộc tính cá nhân mà người khác đánh giá cao nhưng khó có được từ người khác. Điều này liên quan đến việc nuôi dưỡng sự nhạy cảm với giá trị mà người khác đặt ra. Thứ ba, họ nên học hỏi những kỹ năng chuyên môn để tăng cường tính chất không thể thay thế. Nếu mọi người phát triển chuyên môn hoặc thành thạo trong các lĩnh vực mà hầu hết người khác thiếu, họ trở nên không thể thiếu đối với những người đánh giá cao những năng lực đó. Thứ tư, họ nên ưu tiên tìm kiếm những nhóm mà họ đánh giá cao nhất những gì họ có khả năng cung cấp và những gì người khác trong nhóm thiếu; nói một cách ngắn gọn, họ nên tìm những nhóm mà “tài sản” của họ sẽ được trân trọng nhất. Thứ năm, họ nên tránh những nhóm xã hội mà những thuộc tính độc đáo của họ không được đánh giá cao hoặc nơi mà những phẩm chất này dễ dàng được cung cấp bởi người khác.

Một chiến lược thứ sáu liên quan đến việc áp dụng những bài kiểm tra quan trọng được thiết kế để làm sâu sắc tình bạn và kiểm tra sức mạnh của mối liên kết (xem cũng Zahavi, 1977; Zahavi & Zahavi, 1997). Mặc dù việc tự đưa mình vào tình huống sinh tử chỉ để kiểm tra sức mạnh của tình bạn sẽ là điều ngu ngốc, nhưng có thể thực hiện những bài kiểm tra khiếm tốn hơn. Một số bạn bè có thể không vượt qua được những bài kiểm tra, trong trường hợp đó, họ được coi là bạn bè chỉ-có-mặt-khi-thuận-lợi. Những người vượt qua các bài kiểm tra và cung cấp sự giúp đỡ trong những thời điểm quan trọng này thực hiện sự chuyển đổi thành bạn bè thật-sự, được đánh dấu bằng sự tham gia sâu sắc.

## **Giảm Nỗi Đau Tâm Lý**

Nếu con người đã tiến hóa những cơ chế tâm lý có chức năng tạo ra nỗi đau tâm lý, người ta có thể thiết kế một môi trường xã hội để giảm khả năng đối mặt với những vấn đề thích nghi gây ra nỗi đau tâm lý. Mặc dù những vấn đề này có lẽ không thể tránh khỏi hoàn toàn, nhưng có thể

có một số chiến lược có thể giảm khả năng xảy ra của chúng.

### **Chọn một người bạn đời tương tự - Giảm ghen tuông và ngoại tình.**

Một chiến lược là chọn một người bạn đời dài hạn hoặc người bạn đời hôn nhân tương tự bạn về các khía cạnh như giá trị, sở thích, chính trị, tính cách và "giá trị bạn đời" tổng thể. Một lượng lớn bằng chứng thực nghiệm hỗ trợ giả thuyết rằng sự khác biệt giữa các đối tác trong những phẩm chất này dẫn đến nguy cơ tăng ngoại tình, mối quan hệ không ổn định và khả năng cuối cùng sẽ chia tay cao hơn (Buss, 2000; Hill, Rubin, & Peplau, 1976; Kenrick & Keefe, 1992; Thiessen & Gregg, 1980; Waister, Traupmann, & Waister, 1978; Whyte, 1990). Chọn một người bạn đời tương tự, ngược lại, có khả năng cao sẽ giảm nguy cơ ngoại tình, và do đó giảm nỗi đau do ghen tuông. Bởi vì ghen tuông dường như là một cảm xúc tiến hóa được thiết kế để chống lại những mối đe dọa đối với mối quan hệ, bất cứ điều gì giảm sự kích hoạt của nó sẽ giảm nỗi đau tâm lý mà mọi người trải qua (Buss, 2000). Hơn nữa, việc lựa chọn người bạn đời giảm khả năng ly hôn, và do đó giảm các hậu quả gây ra bởi ly hôn - nỗi đau mà các bên liên quan cũng như bất kỳ trẻ em nào từ liên minh đó trải qua.

Bất cứ điều gì dẫn đến khả năng ly hôn cao hơn sẽ làm tăng khả năng tạo ra con riêng/con kế (con của cha mẹ mang vào mối quan hệ khác). Các nhà tâm lý học tiến hóa đã chứng minh rằng con riêng trải qua bạo lực thể chất và thậm chí giết người với tỷ lệ từ 40 đến 100 lần cao hơn so với trẻ em sống với cha mẹ đẻ của họ (Daly & Wilson, 1988). Chọn một người bạn đời tương tự giảm khả năng chia tay và do đó giảm khả năng sinh ra con riêng có nguy cơ bị bạo hành cao hơn.

### **Họ hàng mở rộng - Giảm loạn luân, bạo hành trẻ em và đánh đập**

**vợ.** Loạn luân, bạo hành trẻ em và đánh đập vợ có thể tăng lên ở thời điểm này bởi vì con người hiện đại sống trong gia đình hạt nhân cô lập, được bảo vệ trong một tấm màn riêng tư. Việc có họ hàng ở gần đã được phát hiện ra là yếu tố bảo vệ chống lại một số hình thức bạo lực

này, đặc biệt là việc đánh đập vợ (Figueredo, 1995). Mặc dù chưa có nghiên cứu nào được tiến hành về các tính chất bảo vệ được cung cấp bởi họ hàng mở rộng đối với loạn luân và bạo hành trẻ em, nhưng không phải là điều không hợp lý khi kỳ vọng rằng các lựa chọn này sẽ tạo ra một hiệu ứng tương tự.

**Giáo dục về sự khác biệt tâm lý đã tiến hóa giữa các giới tính.** Tâm lý học tiến hóa cung cấp một lý thuyết tổng quát chính xác về sự khác biệt giữa giới tính - các giới tính dự đoán sẽ khác nhau chỉ trong các lĩnh vực mà họ đã đối mặt với những vấn đề thích nghi khác nhau (Buss, 1995). Nhiều sự khác biệt như vậy đã được ghi nhận. Ví dụ, đàn ông hơn phụ nữ, khi họ quan sát một nụ cười, họ suy ra sự quan tâm tình dục lớn hơn, điều này có thể dẫn đến những lời đề nghị tình dục không mong muốn gây ra nỗi đau tâm lý ở phụ nữ (Abbey, 1982; Buss, 1994). Tuy nhiên, lối nhận thức này của đàn ông trong việc đọc suy nghĩ, có thể được chứng minh là biến mất dưới một số điều kiện dự đoán tiến hóa (Haselton & Buss, 2000). Giáo dục về việc đầu óc của đàn ông và phụ nữ chứa đựng một số cơ chế tâm lý khác nhau, và rằng sự khác biệt có thể bị vô hiệu hóa dưới một số điều kiện, có thể giúp giảm tần suất can thiệp chiến lược.

## **Quản lý Cơ chế Cạnh tranh**

Có lẽ thách thức khó khăn nhất mà các cơ chế tâm lý tiến hóa của chúng ta đặt ra là quản lý sự cạnh tranh và đàm phán thứ bậc, bởi lựa chọn tự nhiên đã tạo ra những cơ chế mạnh mẽ thúc đẩy sự đối đầu và khao khát vị thế. Sự bất bình đẳng về vị thế tạo ra nhiều hậu quả tiêu cực, chẳng hạn như sự suy giảm sức khỏe (Wilkinson, 1996). Một phương pháp tiềm năng để giảm bớt những bất bình đẳng như vậy là thúc đẩy sự hợp tác.

Các nhà tiến hóa đã xác định một trong những điều kiện chính thúc đẩy sự hợp tác - số phận chung / shared fate (Sober & Wilson, 1998). Số phận chung xảy ra giữa các gen trong cơ thể, ví dụ - khi cơ thể chết, tất

cả các gen trong nó cũng chết theo. Gen được lựa chọn, một phần, vì khả năng hợp tác với các gen khác. Hiệu ứng tương tự xảy ra với những cá nhân sống trong một số nhóm cụ thể. Khi số phận của các cá nhân trong nhóm được chia sẻ - ví dụ, khi thành công của một cuộc săn phụ thuộc vào sự phối hợp giữa tất cả các thành viên trong đoàn săn, hoặc khi việc phòng thủ chống lại cuộc tấn công trở nên thành công nhờ sự hợp tác của các thành viên trong nhóm - thì sự hợp tác được tăng cường. Hiểu biết về tâm lý học tiến hóa của sự hợp tác có thể dẫn đến chất lượng cuộc sống tốt hơn cho tất cả những người hợp tác.

Axelrod (1984), một nhà khoa học chính trị tiến hóa (evolutionary political scientist), đề xuất một số cách để thực hiện điều này. Đầu tiên, mở rộng bóng dáng của tương lai. Nếu hai cá nhân tin rằng họ sẽ tương tác thường xuyên trong tương lai dài hạn, họ sẽ có động lực hợp tác lớn hơn. Nếu mọi người biết khi nào "nước đi cuối cùng" sẽ xảy ra và mối quan hệ sẽ sớm kết thúc, họ sẽ có động lực lớn hơn để từ chối và không hợp tác. Việc mở rộng bóng dáng của tương lai có thể được thực hiện bằng cách tăng cường tần suất tương tác và cam kết với mối quan hệ, điều này xảy ra, chẳng hạn như với lời thề nguyện trong đám cưới. Có lẽ một trong những lý do khiến việc ly hôn thường xuyên xấu xí, bị tổn thương bởi những hành động không tốt đẹp của sự từ chối lẫn nhau, là bởi cả hai bên đều nhận thấy nước đi cuối cùng và bóng dáng của tương lai bị cắt đứt đột ngột.

Chiến lược thứ hai mà Axelrod (1984) khuyến nghị là dạy về sự đáp lại. Thúc đẩy sự đáp lại không chỉ giúp con người bằng cách làm cho người khác hợp tác hơn, mà còn làm cho việc khai thác trở nên khó khăn hơn. Số lượng những người tuân theo chiến lược đáp lại như nhau càng lớn, việc cố gắng khai thác người khác bằng cách từ chối càng ít thành công. Về cơ bản, những người hợp tác sẽ thịnh vượng thông qua sự tương tác với nhau, trong khi những kẻ khai thác sẽ chịu đựng sự suy giảm bởi dân số đang biến mất của những người mà họ có thể săn đón.

Một chiến lược thứ ba để thúc đẩy sự hợp tác là chỉ đòi hỏi công bằng, không hơn. Tham lam là sự sa ngã của nhiều người, được minh họa bởi truyền thuyết về vua Midas, người có lòng tham vàng đã phản tác dụng khi mọi thứ anh ta chạm vào, kể cả thức ăn anh ta muốn ăn, đều biến thành vàng. Điều đẹp đẽ của chiến lược đáp lại như nhau là nó không đòi hỏi nhận được nhiều hơn những gì nó đưa ra. Bằng cách thúc đẩy công bằng, đáp lại như nhau thành công bằng cách tạo ra sự hợp tác từ người khác.

Chiến lược cuối cùng để thúc đẩy sự hợp tác là nuôi dưỡng danh tiếng cá nhân như một người đáp lại. Con người sống trong một thế giới xã hội nơi những niềm tin mà người khác giữ về họ - danh tiếng của họ - quyết định xem người khác sẽ kết bạn hay tránh họ. Danh tiếng được xây dựng thông qua hành động của mọi người, và tin tức về hành động của mọi người lan truyền. Nuôi dưỡng danh tiếng như một người đáp lại sẽ khiến người khác tìm kiếm họ để cùng nhau thu lợi. Danh tiếng như một kẻ khai thác sẽ tạo ra sự né tránh xã hội. Những kẻ khai thác đối mặt với sự trả thù và trừng phạt từ nạn nhân của họ. Hiệu ứng kết hợp của những chiến lược này sẽ tạo ra một chuẩn mực xã hội về sự hợp tác, nơi những người từng là kẻ khai thác buộc phải cải tạo danh tiếng xấu của mình bằng cách trở thành những người hợp tác. Như vậy, sự hợp tác sẽ được thúc đẩy trong cả nhóm.

Bằng cách thúc đẩy sự hợp tác, một số cơ chế tiến hóa được thiết kế để tạo ra lợi thế cạnh tranh trở nên không hoạt động.[3] Con người có trong menu chiến lược tiến hóa của mình những điều tạo ra sự phản bội cũng như những điều tạo ra sự hòa thuận. Bằng cách khai thác kiến thức về các điều kiện thúc đẩy sự hợp tác, con người có thể giảm bớt một số sự phá hủy do sự cạnh tranh gây ra.

## **Sự Thỏa mãn Mong muốn Toàn vẹn**

Chiến lược thứ tư để nâng cao hạnh phúc của con người liên quan đến việc khai thác kiến thức về sự tiến hóa của mong muốn [evolved

desires] (Buss, 2000). Giống như con người đã tiến hóa những thích nghi tạo ra nỗi đau khổ chủ quan, họ cũng đã tiến hóa những mong muốn mà sự thỏa mãn mang lại niềm vui sâu sắc. Các nghiên cứu về ước muốn riêng tư tiết lộ một menu tiến hóa về động cơ nhằm đạt được mục tiêu có liên quan đến khả năng thích nghi trong lịch sử. Những điều này bao gồm mong muốn sức khỏe, thành công trong nghề nghiệp, giúp đỡ bạn bè và người thân, đạt được sự gần gũi, cảm thấy tự tin để thành công, thỏa mãn khẩu vị đối với thực phẩm chất lượng cao, đảm bảo an toàn cá nhân, và có nguồn lực để đạt được tất cả những điều này (King & Broyles, 1997; Petrie, White, Cameron, & Collins, đang chờ in). Thành công trong việc thỏa mãn những mong muốn này mang lại những khoảnh khắc hạnh phúc sâu sắc, ngay cả khi con người có thể thích nghi với sự xuất hiện liên tục của chúng.

Việc thỏa mãn mong muốn hẹn hò, bắt cặp (mating) cung cấp một con đường khác. Một trong những phát hiện nhất quán nhất trong các nghiên cứu về sự thỏa mãn là mối liên kết với hôn nhân (Diener et al., 1999). Phụ nữ và đàn ông đã kết hôn hạnh phúc hơn đáng kể so với phụ nữ và đàn ông độc thân, ngay cả khi các biến số khác như tuổi tác và thu nhập được kiểm soát theo thống kê. Hơn nữa, trong số những người đã kết hôn, những người đã thành công trong việc thỏa mãn mong muốn có một người bạn đời mang các đặc điểm cá nhân như dễ chịu, tận tâm, ổn định về mặt cảm xúc và sẵn lòng trải nghiệm thường hài lòng hơn về mặt cảm xúc và tình dục với hôn nhân của họ so với những người không kết hôn với những người bạn đời có những phẩm chất này (Botwin, Buss, & Shackelford, 1997).

Ngoài việc thỏa mãn những mong muốn quan trọng, tiến hóa đã trang bị cho con người một loạt cơ chế được thiết kế để cho phép con người tận hưởng niềm vui thẩm mỹ (aesthetic pleasure). Con người có thể thiết kế môi trường để tận dụng các cơ chế cảm xúc tiến hóa biểu hiện các khả năng thích nghi. Sở thích về cảnh quan cung cấp một ví dụ hoàn hảo (Kaplan, 1992; Orians & Heerwagen, 1992). Nghiên cứu hỗ trợ giả

thuyết rằng con người đã tiến hóa ra những sở thích về môi trường sống cụ thể mô phỏng một số khía cạnh của địa hình savanna của tổ tiên. Con người thích môi trường tự nhiên hơn môi trường do con người tạo ra, những môi trường có nước chảy và địa hình phù hợp cho động vật săn mồi. Họ thích những nơi họ có thể nhìn mà không bị nhìn thấy (một "tử cung có tầm nhìn"). Họ thích những môi trường cung cấp tài nguyên và an toàn, triển vọng và nơi trú ẩn, thảm thực vật tươi tốt và trái cây tươi. Như Orians và Heerwagen đã lưu ý, "Có thể khó hiểu đối với nhiều người trong chúng ta, với nguồn cung cấp quanh năm của một loạt các loại trái cây và rau củ trong siêu thị, để hiểu được tầm quan trọng của những củ quả rau xanh đầu mùa đối với con người trong hầu hết các giai đoạn trong lịch sử con người" (1992, tr. 569). Việc đánh giá cao vẻ đẹp của một bông hoa, vẻ đẹp của một bông hoa lilac, hay vẻ duyên dáng của một con linh dương đều là những cách mà con người có thể, trong một phần nhỏ, làm đầy cuộc sống hàng ngày của họ với những khám phá niềm vui do tiến hóa gợi lên.

Có đủ tài nguyên để thỏa mãn những mong muốn (Diener & Fujita, 1995), thực hiện tiến trình để thỏa mãn chúng (Cantor & Sanderson, 1999), đạt được trạng thái "dòng chảy / flow" trong quá trình đạt được chúng (Csikszentmihalyi, 1990), và thành công trong việc thỏa mãn chúng trong các lĩnh vực cụ thể như hẹn hò, bắt cặp (Botwin et al., 1997) cung cấp một số chìa khóa tiến hóa để tăng cường hạnh phúc con người.

[3] Một ngoại lệ rõ ràng là khi con người hình thành các nhóm hợp tác để cạnh tranh hiệu quả hơn với các nhóm khác, như xảy ra trong thể thao, chiến tranh, và liên minh chính trị (ví dụ. Alexander, 1979. 1987).

## **Kết luận**

Tâm lý học tiến hóa cung cấp cái nhìn sâu sắc vào một số trở ngại lớn để đạt được chất lượng cuộc sống cao - sự khác biệt giữa điều kiện hiện đại và tổ tiên xưa kia, sự tồn tại của các cơ chế tiến hóa được thiết

kể để tạo ra nỗi đau tâm lý, và bản chất cạnh tranh vốn có của một số cơ chế tiến hóa. Trong những hoàn cảnh và ràng buộc này, việc cải thiện chất lượng cuộc sống sẽ không dễ dàng hoặc được thực hiện đơn giản. Tuy nhiên, kiến thức về các trở ngại tiến hóa cung cấp một phương pháp để khám phá những nơi cần can thiệp. Thực đơn chiến lược tiến hóa của con người là lớn và đa dạng, và con người hiện đại có quyền lực để tạo ra các điều kiện để kích hoạt một số chiến lược trong khi để một số chiến lược khác ngủ yên.

Bài viết này buộc phải bỏ qua hoặc chỉ gián tiếp đề cập đến nhiều phức tạp của hạnh phúc con người, chẳng hạn như phát hiện rằng sự khác biệt cá nhân trong tính cách hạnh phúc (dispositional happiness) có vẻ được di truyền ở mức độ vừa phải (Tellegan et al., 1988), rằng trạng thái hạnh phúc vĩnh viễn gần như chắc chắn sẽ không thích nghi (Barkow, 1997), và rằng niềm vui ngắn hạn lặp đi lặp lại đôi khi tạo ra nỗi đau dài hạn (Solomon, 1980). Các lý thuyết toàn diện về hạnh phúc con người sẽ phải giải thích các hiện tượng theo mô hình thích nghi như tại sao những người chiến thắng trong cuộc thi đấu trải qua một cú đẩy hạnh phúc và nội tiết tố (Mazur & Booth, đang in) và tại sao cảm giác thỏa mãn của phụ nữ dường như đạt đỉnh trong giai đoạn sau rụng trứng của chu kỳ rụng trứng, khi khả năng sinh sản và cơ hội thụ tinh đạt mức tối đa (Sanders, Warner, Backstrom, & Bancroft, 1983). Một lý thuyết hoàn chỉnh hơn phải giải thích tại sao một số nguồn gốc của hạnh phúc và nỗi đau chủ quan khác nhau một cách sâu sắc đối với đàn ông và phụ nữ, đối với cha mẹ và trẻ em, và đối với cùng một cá nhân ở các giai đoạn khác nhau của cuộc sống khi họ đối mặt với các vấn đề thích nghi khác nhau dự đoán được (Buss, 1999). Công trình nghiên cứu tương lai có thể có lợi nếu bao gồm một báo cáo về tâm lý học tiến hóa của những sự đánh đổi về niềm vui sướng trong một số hoạt động, như mối quan hệ ngoài hôn nhân mang lại phần thưởng tức thì là sự thỏa mãn tình dục, nhưng cũng tiềm ẩn rủi ro xa hơn và không chắc chắn về sự rối loạn hôn nhân và tổn hại đến uy tín.



Là một loài, con người đã chinh phục được nhiều lực lượng thù địch bên ngoài tự nhiên từng đe dọa sự sống còn của cơ thể. Họ đã tạo ra các môi trường tương đối không gặp trở ngại; họ đã giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh, bệnh bại liệt, và sốt rét; chinh phục tình trạng thiếu thức ăn thông qua nông nghiệp; giảm thiểu tác động phá hủy cực đoan của nhiệt độ và khí hậu; và loại bỏ hầu hết các loài động vật săn mồi. Với sự hiểu biết sâu sắc hơn về các cơ chế tiến hóa của tâm trí, xác định con người là ai và họ được thiết kế để hoạt động như thế nào, con người có thể cuối cùng sẽ có khả năng kiểm soát một số điều kiện xã hội phá hoại. Thông qua kiến thức này, con người có thể thực hiện một vài bước chập chững hướng tới việc thỏa mãn mong muốn hạnh phúc của mình.

-

Tài liệu tham khảo độc giả vui lòng xem ở bản gốc, có link ngay bên dưới.

- Hết -

*Lời của người biên tập: nội dung của tài liệu này được tạo ra với mong muốn trở thành nguồn tư liệu hữu ích cho bất kỳ ai quan tâm đến chủ đề nhưng có vốn tiếng Anh hạn chế. Ngoài điều ấy ra, nó không có mục đích nào khác, bao gồm, nhưng không giới hạn: tiền bạc, nổi tiếng, dạy đời, v.v.. Tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến (các) tác giả gốc của nghiên cứu này. Độc giả vui lòng chỉ dùng tài liệu này cho mục đích cá nhân & phi thương mại.*

Người biên tập: Nguyễn Đức Anh ([blogmienphi.com](http://blogmienphi.com))

Link gốc bản tiếng Anh:

<https://labs.la.utexas.edu/buss/files/2015/09/TheEvolutionofHappiness.pdf>

*Nếu bạn có khả năng đọc hiểu tiếng Anh, hãy đọc bản gốc, nó bao giờ cũng tốt hơn bản dịch.*

*Phiên bản #1 của bản dịch này được hoàn thành vào ngày: 08/01/2024*

*Chúng tôi có thể cập nhật các bản dịch tốt hơn, để tăng cường chất lượng. Nếu trường hợp đó xảy ra, trên website sẽ có thông báo rõ ràng về các phiên bản khác nhau để độc giả phân biệt.*