

NGOẠI NGỮ VỚI BẢN NGỮ

**TỪ “TRÊN CHÍN TÀNG MÂY”
ĐẾN “BỪNG SÁNG NIỀM VUI”: PHÂN TÍCH BIỂU TƯỢNG
HẠNH PHÚC QUA THÀNH NGỮ TIẾNG ANH
NGUYỄN CÔNG MINH***

TÓM TẮT: Bài báo tập trung phân tích các biểu tượng ẩn dụ thể hiện cảm xúc hạnh phúc trong thành ngữ tiếng Anh. Dưới góc nhìn ngữ nghĩa học tri nhận và biểu tượng học văn hóa, nghiên cứu chỉ ra rằng các thành ngữ như *on cloud nine*, *beaming with joy*, *jump for joy* không chỉ phản ánh trạng thái tâm lý mà còn chứa đựng hệ thống biểu tượng phong phú gắn liền với văn hóa phương Tây như ánh sáng, không gian cao, chuyển động và hình ảnh tôn giáo. Bài viết sử dụng phương pháp phân tích định tính kết hợp định lượng trên tập hợp 145 thành ngữ tiếng Anh về cảm xúc tích cực, từ đó phân loại, miêu tả và diễn giải các hình ảnh biểu tượng đặc trưng cho hạnh phúc. Kết quả cho thấy, hạnh phúc trong tiếng Anh được biểu trưng hóa như một trạng thái bay bổng, bùng sáng, thăng hoa - phản ánh sâu sắc tư duy duy lý và thiên hướng hướng ngoại của văn hóa phương Tây. Nghiên cứu giúp làm rõ hơn mối liên hệ giữa ngôn ngữ, cảm xúc và văn hóa qua lăng kính thành ngữ.

TỪ KHÓA: Thành ngữ tiếng Anh; hạnh phúc; ẩn dụ ý niệm; biểu tượng học; ngữ nghĩa học tri nhận; văn hóa và ngôn ngữ.

NHẬN BÀI: 01/06/2025.

BIÊN TẬP-CHỈNH SỬA-DUYỆT ĐĂNG: 08/08/2025

1. Đặt vấn đề

Thành ngữ là một đặc điểm nổi bật và phổ biến trong ngôn ngữ tự nhiên, mang những ý nghĩa phức tạp thường vượt xa tổng nghĩa đen của các thành phần cấu tạo. Thành ngữ đóng vai trò thiết yếu trong năng lực ngôn ngữ, cung cấp cái nhìn sâu sắc về chuẩn mực văn hóa, quá trình nhận thức và cách con người biểu đạt cảm xúc (Langlotz, 2006; Glucksberg, 2001).

Theo cách hiểu đương đại, *thành ngữ là những tổ hợp từ cố định mà nghĩa tổng thể không thể suy ra hoàn toàn từ nghĩa của từng yếu tố riêng lẻ, thường được coi là những ẩn dụ ý niệm được lưu giữ lâu dài trong trí nhớ* (Everaert, 2010; Glucksberg, 2001). Tính phi phân tích cú pháp và đặc thù văn hóa làm cho thành ngữ trở thành công cụ giàu giá trị trong diễn đạt ý nghĩa và lưu giữ biểu tượng cộng đồng. Gần đây, các nghiên cứu trong lĩnh vực ngôn ngữ học tính toán đã nhấn mạnh vai trò của thành ngữ trong truyền tải cảm xúc. Ví dụ, bộ dữ liệu IDEM (Idioms with Emotions) do Prochnow và cộng sự (2024) phát triển đã chú thích gần 10.000 câu chứa thành ngữ theo 36 loại cảm xúc khác nhau, minh chứng tầm quan trọng của thành ngữ trong việc thể hiện trạng thái cảm xúc tinh tế và hỗ trợ phát triển các mô hình nhận diện cảm xúc tự động.

Trong tiếng Anh, các thành ngữ diễn đạt niềm hạnh phúc thường sử dụng hình ảnh giàu tính ẩn dụ và biểu tượng sinh động. Các cách diễn đạt như *on cloud nine*, *beaming with joy*, hay *jump for joy* cho thấy niềm vui được khái niệm hóa thông qua phép ẩn dụ về độ cao, ánh sáng và chuyển động. Những phép ánh xạ ẩn dụ này phù hợp với Lý thuyết Ẩn dụ Ý niệm (Conceptual Metaphor Theory) do Lakoff và Johnson (1980) đề xuất, trong đó nhấn mạnh con người hiểu những khái niệm trừu tượng thông qua trải nghiệm cụ thể, mang tính cơ thể. Thêm vào đó, khái niệm “lược đồ hình ảnh” (image schemas) của Johnson (1987) giải thích các mô thức trải nghiệm giác quan - vận động lặp đi lặp lại định hình cách chúng ta hiểu và suy luận về thế giới. Tính đặc thù văn hóa của thành ngữ cũng yêu cầu nghiên cứu sâu hơn về cách các ngôn ngữ và nền văn hóa khác nhau hình dung và biểu đạt cảm xúc. Wierzbicka (1999) nhấn mạnh rằng thành ngữ được đan cài trong các “kịch bản văn hóa” (cultural scripts) - những giả định xã hội được chia sẻ về cách cảm xúc nên được cảm nhận và bộc lộ. Việc nắm bắt những kịch bản văn hóa này là rất quan trọng để giao tiếp liên văn hóa hiệu quả và phục vụ cho giáo dục ngôn ngữ. Tuy nhiên, chính sự giàu có về nghĩa bóng và bối cảnh văn hóa của

*Học viện Khoa học Quân sự; Email: sunmoon1678@gmail.com

thành ngữ cũng đặt ra thách thức cho người học ngoại ngữ. Theo Boers và Demecheleer (2001), thiếu hiểu biết về cơ sở ẩn dụ và bối cảnh văn hóa của thành ngữ có thể cản trở khả năng hiểu và sử dụng thành ngữ một cách tự nhiên.

Do đó, việc tích hợp giảng dạy thành ngữ cùng với giải thích về ẩn dụ ý niệm và văn hóa có thể nâng cao năng lực giao tiếp và hiểu biết văn hóa của người học. Xuất phát từ những cơ sở lý thuyết đó, nghiên cứu này hướng đến phân tích các hình ảnh biểu tượng và ẩn dụ trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc. Thông qua lăng kính ngữ nghĩa học tri nhận và biểu tượng học văn hóa, nghiên cứu nhằm nhận diện các mẫu hình ẩn dụ chủ đạo và lý giải cách chúng phản ánh trải nghiệm cơ thể cũng như quan niệm văn hóa đặc thù về trạng thái cảm xúc tích cực. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tập trung trả lời hai câu hỏi chính sau:

1. Các hình ảnh ẩn dụ và biểu tượng chủ đạo nào được sử dụng trong thành ngữ tiếng Anh để diễn đạt niềm hạnh phúc?

2. Những hình ảnh này phản ánh như thế nào về trải nghiệm nghiệm thân và quan niệm văn hóa của cộng đồng người nói tiếng Anh về niềm hạnh phúc?

2. Cơ sở lý thuyết

Nghiên cứu này dựa trên ba hướng tiếp cận chính của ngôn ngữ học tri nhận và biểu tượng học văn hóa để phân tích ý nghĩa ẩn dụ và biểu tượng trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc.

Trước hết, Lý thuyết Ẩn dụ ý niệm (Conceptual Metaphor Theory - Lakoff & Johnson, 1980) cho rằng, tư duy trừu tượng của con người được cấu trúc thông qua ánh xạ có hệ thống từ miền nguồn cụ thể (concrete source domain) sang miền đích trừu tượng (abstract target domain). Theo đó, ẩn dụ ý niệm không chỉ là phương tiện tu từ mà là cơ chế nhận thức nền tảng, cho phép chúng ta hiểu và diễn đạt cảm xúc phức tạp thông qua trải nghiệm nghiệm thân (embodied experience). Ví dụ, thành ngữ tiếng Anh *on cloud nine* sử dụng miền nguồn “không gian cao” để ánh xạ ý niệm “trạng thái hạnh phúc cực độ”, thể hiện lược đồ ẩn dụ khái quát HẠNH PHÚC LÀ LÊN CAO (HAPPINESS IS UP). Thành ngữ *walking on air* cũng áp dụng ánh xạ tương tự, biểu trưng cho cảm giác bay bổng, thoát ly khỏi trọng lực của đời thường (Lakoff & Johnson, 1980). Tiếp theo, Lược đồ hình ảnh (Image Schemas - Johnson, 1987) là khung khái niệm quan trọng giúp tìm hiểu cách con người tổ chức tri nhận và biểu đạt cảm xúc.

Lược đồ hình ảnh là những mô hình tri nhận mang tính động và hình thức hóa, xuất phát từ trải nghiệm thân thể và tương tác vật lý với thế giới (UP-DOWN, CONTAINER, FORCE). Ví dụ, *jump for joy* (nhảy lên vì sung sướng) phản ánh lược đồ UP-DOWN, trong đó chuyển động đi lên tượng trưng cho gia tăng năng lượng cảm xúc và trạng thái tích cực. Thành ngữ *beaming with joy* (tỏa sáng niềm vui) sử dụng lược đồ FORCE-PATH và ánh sáng lan tỏa để diễn tả cảm xúc hạnh phúc như một lực nội tại phát ra ngoài, đồng thời gợi ý tính lan truyền và chia sẻ của niềm vui.

Lý thuyết Quan niệm Văn hóa (Cultural Conceptualizations Theory - Sharifian, 2011) giải thích cách ngôn ngữ không chỉ phản ánh mà còn kiến tạo và duy trì các giá trị và tri thức văn hóa được chia sẻ trong cộng đồng. Thành ngữ là một phần của những “kịch bản văn hóa” (cultural scripts) - các quy ước ngầm định hướng cách con người trong cộng đồng diễn đạt và lý giải cảm xúc (Wierzbicka, 1999). Ví dụ, trong văn hóa phương Tây, ánh sáng thường được biểu tượng hóa như tri thức, sự cứu rỗi và tính thiêng liêng, theo đó, điều này được thể hiện trong các thành ngữ như *glowing with happiness* (tỏa sáng hạnh phúc) hoặc *radiant with joy* (rạng rỡ niềm vui). Thành ngữ *seventh heaven* (tầng trời thứ bảy) phản ánh ảnh hưởng của Kitô giáo trong việc kiến tạo hạnh phúc như một trạng thái thiêng liêng và siêu nghiệm. Những quan niệm văn hóa này cho thấy cách cộng đồng người nói tiếng Anh hình dung và chuẩn hóa trải nghiệm hạnh phúc qua ngôn ngữ và ẩn dụ.

Ngoài ra, nghiên cứu này cũng kế thừa và đối chiếu với các công trình của các học giả Việt Nam về thành ngữ tiếng Anh. Chẳng hạn, Nguyễn Thu Hạnh và Nguyễn Tiến Long (2019) đã phân tích các thành ngữ tiếng Anh chứa bộ phận cơ thể người trong tiểu thuyết Anh và bản dịch tiếng Việt, chỉ ra những điểm tương đương và không tương đương về ngữ nghĩa và cú pháp - giúp làm rõ thách thức trong dịch thuật và giảng dạy tiếng Anh ở Việt Nam. Bùi Thị Kim Loan (2023) tập trung khảo sát đặc

điểm ngữ pháp và ngữ nghĩa của 6.500 thành ngữ tiếng Anh, phân loại các kiểu biến thể ẩn dụ, và cung cấp dữ liệu thực chứng quan trọng để hiểu cách cấu trúc ngữ nghĩa hình ảnh trong thành ngữ tiếng Anh. Đặng Nguyên Giang (2023) nghiên cứu hình ảnh so sánh trong thành ngữ Việt Nam - mặc dù tập trung vào tiếng Việt, nhưng đóng góp phương pháp và góc nhìn quan trọng để so sánh và đối chiếu hệ thống hình ảnh ẩn dụ trong ngôn ngữ, giúp khẳng định tầm quan trọng của tri nhận văn hóa và trải nghiệm cụ thể trong tổ chức ý niệm cảm xúc.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này áp dụng thiết kế *embedded design* với phương pháp phân tích định tính kết hợp định lượng, nhằm trả lời hai câu hỏi nghiên cứu về các hình ảnh ẩn dụ và biểu tượng chủ đạo trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc, cũng như cách những hình ảnh này phản ánh trải nghiệm nghiệm thân và quan niệm văn hóa phương Tây. Ba khung lý thuyết chính được sử dụng làm nền tảng là Conceptual Metaphor Theory (CMT) (Lakoff & Johnson, 1980, 2003), Image Schemas Theory (Johnson, 1987) và Cultural Conceptualizations Theory (Sharifian, 2011). Đồng thời, quy trình Metaphor Identification Procedure (MIP) (Pragglejaz Group, 2007) được triển khai như công cụ nhận diện và mã hóa ẩn dụ. Dữ liệu nghiên cứu gồm 145 thành ngữ tiếng Anh diễn đạt cảm xúc hạnh phúc, được thu thập từ Oxford Idioms Dictionary (2010), Longman Dictionary of Idioms (1998), các trang học tiếng Anh uy tín như BBC Learning English, Cambridge và kho dữ liệu bổ sung từ nghiên cứu trước đó.

Quy trình nghiên cứu triển khai theo bốn bước. Trong *bước thu thập*, nghiên cứu chọn lọc 145 thành ngữ tiếng Anh được xác định là diễn đạt trực tiếp hoặc gián tiếp các trạng thái hạnh phúc và vui vẻ.

Bước phân loại sử dụng khung CMT để xác định miền nguồn (source domains) của ẩn dụ ý niệm, chia các thành ngữ vào các nhóm hình ảnh chủ đạo. Ví dụ, *walking on air* (đi trên không khí) và *on top of the world* (trên đỉnh thế giới) thuộc nhóm "không gian cao" (UP). Thành ngữ *glowing with happiness* (rạng ngời hạnh phúc) thuộc nhóm "ánh sáng".

Bước mã hóa áp dụng Image Schemas Theory để xác định các lược đồ tri nhận (image schemas) nền tảng, cho thấy cách trải nghiệm nghiệm thân được phản ánh trong thành ngữ. Ví dụ, *jump for joy* phản ánh lược đồ UP-DOWN (lên xuống), trong đó chuyển động đi lên biểu tượng hóa trạng thái cảm xúc nâng cao. *beaming with joy* phản ánh lược đồ FORCE-PATH (lực-hướng), khi ánh sáng được hình dung như một lực lan tỏa từ bên trong ra ngoài.

Cuối cùng, *bước diễn giải* được tiến hành theo Cultural Conceptualizations Theory để khám phá giá trị và quan niệm văn hóa phương Tây được mã hóa trong thành ngữ. Ví dụ, nhóm ánh sáng/ phát sáng không chỉ là trải nghiệm thị giác nghiệm thân (embodied experience) mà còn mang tính biểu tượng văn hóa sâu sắc, gắn với ý nghĩa về tri thức, cứu rỗi, sự thiêng liêng trong truyền thống Kitô giáo (*glowing with happiness, radiant with joy*). Thành ngữ *seventh heaven* (tầng trời thứ bảy) không chỉ diễn tả mức độ hạnh phúc cực độ mà còn mã hóa quan niệm siêu nghiệm và tôn giáo về hạnh phúc trong văn hóa phương Tây.

4. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

4.1. Nhận diện các nhóm hình ảnh ẩn dụ và biểu tượng chủ đạo trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc

Kết quả phân tích 145 thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc cho thấy sự đa dạng và phong phú về miền nguồn hình ảnh và lược đồ ẩn dụ. Thành ngữ tiếng Anh không chỉ diễn tả niềm vui một cách trực tiếp mà còn khai thác các miền trải nghiệm cụ thể, quen thuộc trong đời sống và văn hóa phương Tây, nhằm gọi lên cảm xúc hưng phấn, nhẹ nhõm, bay bổng và thăng hoa. Bảng 1 dưới đây tổng hợp kết quả mã hóa định tính và thống kê số lượng thành ngữ thuộc từng nhóm hình ảnh ẩn dụ chủ đạo, đồng thời chỉ ra lược đồ hình ảnh (image schemas) nền tảng của chúng.

Bảng 1. Thống kê mã hóa nhóm hình ảnh ẩn dụ

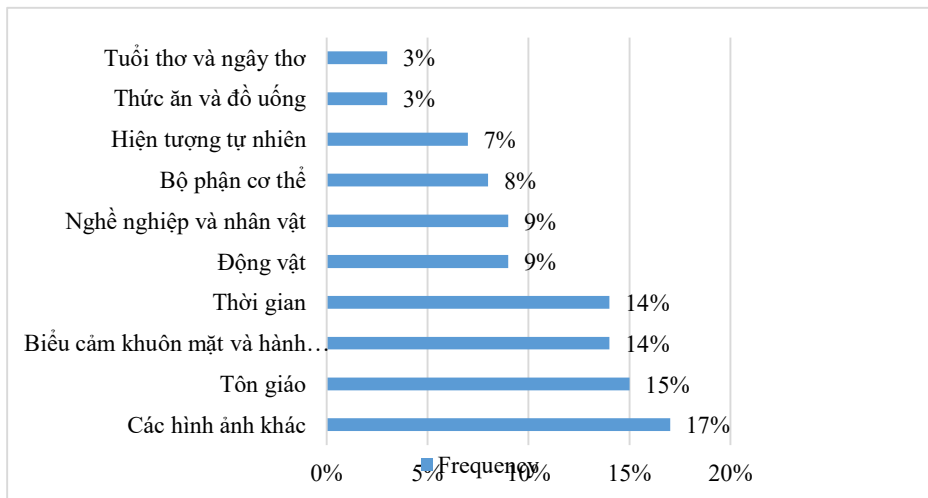
Nhóm hình ảnh ẩn dụ chủ đạo	Số lượng	Tỉ lệ %	Lược đồ hình ảnh
Không gian cao (UP)	40	27,58	UP-DOWN
Ánh sáng/ Phát sáng	28	19,31	FORCE-PATH
Chuyển động/ Tự do	25	17,24	UP-DOWN/PATH
Thiên nhiên - Tôn giáo	18	12,41	CONTAINER/UP
Động vật	12	8,27	PATH/ FORCE
Cơ thể/ Cảm giác	22	15,40	CONTAINER/ FORCE
Tổng cộng	145	100	

Nhận xét:

- Không gian cao (UP) là nhóm miền nguồn hình ảnh phổ biến nhất với 40 thành ngữ, chiếm 27,58% toàn bộ kho dữ liệu. Đây là nhóm thể hiện rõ nhất lược đồ ẩn dụ UP-DOWN, trong đó hướng lên được ánh xạ với trạng thái cảm xúc cực độ, bay bổng, thoát ly khỏi những ràng buộc thường nhật. Những thành ngữ như *on cloud nine* (trên chín tầng mây) và *walking on air* (bước đi trên không) minh họa điển hình cho cách tiếng Anh khai thác miền nguồn không gian thẳng đứng để biểu đạt hạnh phúc. Ánh sáng/ Phát sáng đứng thứ hai với 28 thành ngữ (19,31%), sử dụng lược đồ FORCE-PATH. Các biểu thức như *beaming with joy* (tỏa sáng niềm vui) và *radiant with happiness* (rạng rỡ hạnh phúc) mô tả niềm vui như một nguồn năng lượng hoặc ánh sáng lan tỏa, hàm ý tính chia sẻ và sức hấp dẫn. Chuyển động/ Tự do chiếm 25 thành ngữ (17,24%), kết hợp lược đồ UP-DOWN và PATH để gợi ra hình ảnh vui sướng như sự vận động tự do, nhảy múa hoặc bùng nổ năng lượng, tiêu biểu như *jump for joy* (nhảy lên vì sung sướng) hoặc *dance with delight* (nhảy múa vui sướng).

- Thiên nhiên - Tôn giáo với 18 thành ngữ (12,41%) khai thác lược đồ CONTAINER và UP, phản ánh yếu tố siêu nghiệm và giá trị thiêng liêng. Ví dụ, *seventh heaven* (tầng trời thứ bảy) và *heaven on earth* (thiên đường trên mặt đất) khắc họa hạnh phúc như một không gian thánh thiêng, chứa đựng và bảo vệ trạng thái hạnh phúc tuyệt đối. Động vật (12 thành ngữ, 8,27%) sử dụng các hình ảnh sống động từ thế giới động vật như *happy as a lark* (vui như chim sơn ca) hay *like a pig in mud* (thỏa mãn tận tụy), khai thác lược đồ PATH và FORCE để gợi lên niềm vui tự nhiên, hồn nhiên và bản năng.

- Cơ thể/ Cảm giác chiếm 22 thành ngữ (15,40%), nhấn mạnh trải nghiệm nghiệm thân của cảm xúc. Ví dụ *warm the cockles of one's heart* (sưởi ấm trái tim) và *tickled pink* (cười khoái chí) minh họa lược đồ CONTAINER và FORCE, trong đó cảm xúc được hình dung như năng lượng chứa đựng hoặc lan tỏa bên trong cơ thể. Kết quả định lượng trong bảng cho thấy sự đa dạng và ưu thế của một số miền nguồn cụ thể như không gian cao và ánh sáng, phản ánh cấu trúc ẩn dụ ý niệm chủ đạo trong cách diễn đạt niềm hạnh phúc bằng tiếng Anh. Phân bố định lượng của các nhóm miền nguồn hình ảnh được thể hiện trực quan trong Hình 1 dưới đây, minh họa tỉ trọng của từng nhóm trong toàn bộ tập hợp dữ liệu.



Hình 1. Phân loại theo miền nguồn hình ảnh

Hình trên minh họa tỉ lệ phần trăm phân bố của các nhóm miền nguồn hình ảnh trong 145 thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc.

Trong đó, *tôn giáo* chiếm 15%, đứng ở mức cao thứ hai, phản ánh vai trò quan trọng của biểu tượng tôn giáo trong việc khái niệm hóa hạnh phúc như một trạng thái siêu nghiệm, thiêng liêng. Những thành ngữ như *seventh heaven* hay *heaven on earth* cho thấy cách văn hóa phương Tây liên hệ niềm vui với hình ảnh cõi trên, cứu rỗi và ân sủng.

Nhóm *biểu cảm khuôn mặt và hành động cơ thể* và *thời gian* cùng đạt 14%, cho thấy con người thường khai thác trải nghiệm trực tiếp và cụ thể để diễn đạt hạnh phúc. Ví dụ: *jump for joy* (nhảy lên vì sung sướng), *be all smiles* (cười tươi rạng rỡ), hoặc *the time of one's life* (thời khắc tuyệt vời nhất) đều làm nổi bật tính chia sẻ, sống động và cộng đồng của cảm xúc vui vẻ.

Các nhóm *động vật*, *nghề nghiệp và nhân vật* và *bộ phận cơ thể* dao động quanh mức 8-9%. Những miền nguồn này gợi lên hình ảnh gần gũi, dễ hình dung và giàu tính biểu tượng. Ví dụ: *happy as a lark* (vui như chim sơn ca) thể hiện niềm vui hồn nhiên, *live like a lord* (sống như một quý tộc) gợi sự sung túc, và *warm one's heart* (sưởi ấm trái tim) diễn tả trạng thái dễ chịu, thân mật.

Hiện tượng tự nhiên chiếm 7%, phản ánh xu hướng sử dụng hình ảnh ánh sáng, thời tiết hoặc cảnh sắc thiên nhiên để ẩn dụ hóa hạnh phúc như một trải nghiệm trong trẻo, dễ chịu và sinh động.

Tuổi thơ và ngây thơ và *thức ăn và đồ uống* là hai nhóm ít phổ biến nhất với 3% mỗi nhóm, thường gợi cảm giác hạnh phúc giản đơn, hồn nhiên, hoặc sự hài lòng vật chất mộc mạc.

Cuối cùng, *các hình ảnh khác* chiếm tỉ lệ cao nhất với 17%, thể hiện sự đa dạng và linh hoạt trong cách biểu đạt niềm hạnh phúc. Nhóm này bao gồm những thành ngữ không xếp vào các miền nguồn truyền thống, phản ánh tính sáng tạo và khả năng kết hợp nhiều miền kinh nghiệm khác nhau của người nói tiếng Anh trong diễn đạt cảm xúc tích cực.

Từ kết quả phân tích dữ liệu, có thể tổng quan rằng thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc được cấu trúc dựa trên nhiều lược đồ hình ảnh nền tảng phản ánh trải nghiệm nghiệm thân. Trong hệ thống đó, ba lược đồ hình ảnh nổi bật nhất là UP-DOWN, thể hiện sự thăng hoa và bay bổng gắn với niềm vui cực độ; FORCE-PATH, mô tả dòng năng lượng lan tỏa từ bên trong ra ngoài như ánh sáng và cảm xúc tỏa sáng; và CONTAINER, biểu đạt ý niệm bao bọc, lưu giữ và bảo vệ trạng thái hạnh phúc.

Về miền nguồn hình ảnh, kết quả cho thấy thành ngữ tiếng Anh khai thác một phổ miền nguồn đa dạng, từ không gian cao, ánh sáng, chuyển động tự do, đến thiên nhiên, tôn giáo, động vật và cảm giác cơ thể. Trong đó, ba miền nguồn nổi bật nhất về tần suất và vai trò khái niệm hóa là tôn giáo, thời gian và biểu cảm khuôn mặt cùng hành động cơ thể. Hệ thống ẩn dụ và biểu tượng này cho thấy cách người nói tiếng Anh cụ thể hóa và làm giàu hình tượng cho cảm xúc hạnh phúc, đồng thời phản

ánh những quan niệm văn hóa đặc thù về tự do, sự thăng hoa và tính lan tỏa của niềm vui trong đời sống xã hội.

4.2. Phân tích trải nghiệm nghiệm thân và quan niệm văn hóa trong cách diễn đạt hạnh phúc

4.2.1. Trải nghiệm nghiệm thân được thể hiện qua các lược đồ hình ảnh nền tảng

4.2.1.1. Lược đồ “LÊN - XUỐNG” (UP-DOWN) trong hình dung mức độ hạnh phúc

Lược đồ hình ảnh “LÊN - XUỐNG” (UP-DOWN) là một trong những cấu trúc tri nhận nền tảng và phổ quát nhất trong cách con người hiểu và diễn đạt trải nghiệm cảm xúc. Trong thành ngữ tiếng Anh nói riêng, lược đồ này được sử dụng hết sức nổi bật để biểu tượng hóa niềm hạnh phúc. Xuất phát từ trải nghiệm nghiệm thân (embodied experience) cơ bản nhất - cảm giác về trọng lực và chuyển động trong không gian - con người hiểu trạng thái “lên cao” như thoát khỏi sức nặng vật lý, vượt qua giới hạn và đạt đến một điểm nhìn ưu thế. Điều này không chỉ là kinh nghiệm vật lý mà còn được khái niệm hóa thành trải nghiệm tinh thần, trở thành nguồn ẩn dụ giàu sức gợi và lan tỏa trong ngôn ngữ.

Trong hệ thống thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc, lược đồ UP-DOWN thường gắn với ý niệm tăng cường năng lượng, mở rộng không gian tâm thức, và thăng hoa cảm xúc. Khi người nói dùng thành ngữ về “lên cao” để diễn đạt niềm vui, họ không chỉ nói về mức độ mạnh mẽ hơn mà còn hàm ý vượt thoát khỏi những ràng buộc, giới hạn hay gánh nặng vốn thuộc về đời thường. Đây là một cách biểu tượng hóa hạnh phúc như một trạng thái khác biệt về chất, mang tính siêu nghiệm và lí tưởng hóa.

on cloud nine (trên chín tầng mây): Thành ngữ này minh họa rõ nét ánh xạ từ miền nguồn “không gian cao” sang miền đích “trạng thái hạnh phúc cực độ”. Hình ảnh chín tầng mây gợi độ cao phi thực, thậm chí thần thoại, phản ánh mức độ cảm xúc vượt xa thông thường. Đây không chỉ là vui mà là vui đến mức quên mình, thoát khỏi mọi ưu phiền. Trong văn hóa phương Tây, mây thường gắn với thiên đường, thần linh và trạng thái phi vật chất, làm tăng chiều sâu biểu tượng. Người nói khi tự nhận mình “*on cloud nine*” ngầm khẳng định họ đang ở một cõi hạnh phúc mà thường nhật không thể với tới.

walking on air (đi trên không khí): Hình ảnh “đi trên không khí” tạo cảm giác phi trọng lượng, giải thoát hoàn toàn khỏi sức nặng vật lý. Trải nghiệm cơ thể hóa về bước đi thường hàm chứa ma sát, áp lực và giới hạn - nhưng ở đây, ma sát biến mất. Thành ngữ này diễn tả niềm vui, đồng thời ngụ ý tự do, nhẹ nhõm tuyệt đối. Nó mở ra một quan niệm về hạnh phúc không bị ràng buộc bởi quy luật vật chất, biểu trưng cho khát vọng thoát ly những gánh nặng của đời thường và vươn đến trạng thái tinh thần tự tại.

over the moon (trên mặt trăng): Khác với mây, mặt trăng là thiên thể xa xôi, tách biệt hoàn toàn khỏi thế giới con người. Thành ngữ này nhấn mạnh khoảng cách và độ cao cực đại, hàm ý mức độ hạnh phúc không chỉ lớn mà còn vượt ra khỏi giới hạn thông thường. Văn hóa phương Tây còn gán cho mặt trăng tính chất lãng mạn, huyền ảo, làm cho phép ẩn dụ này giàu tính gợi hình và đa tầng nghĩa. Khi nói “*over the moon*”, người nói không chỉ chia sẻ cảm giác vui sướng tột cùng mà còn mời người nghe hình dung một thế giới mơ mộng, phi thực.

floating on air (lơ lửng trên không khí): “*Floating*” gợi sự bấp bênh, nhẹ nhàng và không cố định. Hình ảnh này phản ánh trải nghiệm nghiệm thân về việc bị nâng đỡ mà không cần nỗ lực - như thể hạnh phúc là một lực đẩy vô hình nâng con người khỏi mặt đất. Nó diễn đạt niềm vui một cách mềm mại hơn “*walking on air*”, nhưng vẫn duy trì phép ánh xạ UP-DOWN rõ nét. Trải nghiệm này gợi ra ý niệm được che chở, thoát ly và an toàn, từ đó làm giàu thêm quan niệm về hạnh phúc như một trạng thái được giải thoát khỏi áp lực và sức nặng cuộc sống.

sky-high spirits (tinh thần cao vợi vợi): “*Sky-high*” không chỉ mô tả độ cao mà còn gợi ý sự vô hạn. Thành ngữ này tạo ra hình ảnh một không gian không có trần giới hạn, nơi tinh thần con người có thể mở rộng không ngừng. Trong quan niệm phương Tây, bầu trời biểu tượng cho tự do, tiềm năng vô hạn và sự thiêng liêng. Khi niềm vui được diễn đạt là “*sky-high*”, nó trở thành dạng năng lượng tinh thần không thể bị kiềm hãm, phản ánh khao khát vượt lên khỏi thực tại hữu hạn.

Qua các ví dụ trên có thể thấy lược đồ UP-DOWN là mô hình nền tảng giúp người nói tổ chức và biểu đạt trải nghiệm hạnh phúc. Nó biến cảm giác vật lý về độ cao thành một miền nguồn để hiểu trạng thái cảm xúc tích cực. Niềm vui được đồng nhất với sự lên cao không chỉ vì độ mạnh hơn mà còn vì ý nghĩa văn hóa: lên cao là vượt trội, tự do, thoát khỏi gánh nặng và đạt đến cái lý tưởng, thậm chí thần thánh. Điều này phản ánh sâu sắc trải nghiệm nghiệm thân trong nhận thức và tư duy ẩn dụ của cộng đồng nói tiếng Anh, cho thấy cách văn hóa và cơ thể cùng phối hợp định hình cách con người diễn đạt và khái niệm hóa cảm xúc hạnh phúc.

4.2.1.2. Lược đồ “LỰC - ĐƯỜNG” (FORCE-PATH) trong biểu tượng lan tỏa cảm xúc

Lược đồ hình ảnh “LỰC - ĐƯỜNG” (FORCE-PATH) là một trong những cấu trúc nhận thức nền tảng quan trọng, phản ánh trải nghiệm nghiệm thân về cách lực tác động theo một hướng nhất định và di chuyển qua không gian. Từ trải nghiệm vật lý đó, con người hình dung và diễn đạt cảm xúc như những dòng năng lượng lan tỏa. Trong trường hợp diễn đạt hạnh phúc, lược đồ này giúp ánh xạ trạng thái nội tâm thành hình ảnh động, giàu tính chia sẻ và lan truyền, cho thấy hạnh phúc không chỉ tồn tại bên trong mà còn “bắt buộc” biểu hiện ra ngoài, tác động đến môi trường xã hội.

Trong tiếng Anh, lược đồ FORCE-PATH thường được ẩn dụ hóa qua hình ảnh ánh sáng, phát sáng hoặc lan tỏa, thể hiện niềm vui như một lực nội sinh mạnh mẽ, có xu hướng tỏa ra không gian xung quanh và ảnh hưởng đến người khác. Những thành ngữ này giúp khái niệm hóa niềm hạnh phúc như thứ năng lượng tích cực lan truyền tự nhiên và không thể kìm nén.

beaming with joy (tỏa sáng niềm vui): Hình ảnh “beaming” diễn đạt lực ánh sáng mạnh mẽ di chuyển theo những tia thẳng từ trung tâm ra ngoài. Đây là một phép ẩn dụ giàu tính trải nghiệm thân thể: niềm vui được hình dung như luồng sáng rực rỡ chiếu khắp xung quanh. Người “*beaming with joy*” không thể giấu niềm hạnh phúc của mình - nó buộc phải phát tán và tác động đến không gian chung, làm “sáng bừng” cả hoàn cảnh.

radiating happiness (tỏa ra hạnh phúc): “Radiating” nhấn mạnh tính chất lan tỏa đều theo mọi hướng từ một điểm trung tâm. Ẩn dụ này chuyển trải nghiệm thân thể về nhiệt hoặc ánh sáng lan ra thành một mô hình cảm xúc xã hội: hạnh phúc lan rộng, chạm đến người khác mà không cần nỗ lực. Đây là minh chứng rõ ràng cho việc người nói tiếng Anh hình dung niềm vui như một lực tự nhiên lan tỏa, có tính lây lan cảm xúc.

glowing with happiness (rạng ngời hạnh phúc): “Glowing” là ánh sáng dịu nhưng bền vững, không chớp nhoáng mà ổn định. Nó phản ánh trải nghiệm lực nội tại duy trì đều đặn, ấm áp, và thẩm vào không gian. Niềm vui ở đây không bùng nổ mà lan truyền nhẹ nhàng nhưng không ngừng. Người “*glowing with happiness*” tạo cảm giác dễ chịu, gần gũi, làm ấm lòng người khác - một dạng lan tỏa có tính cộng hưởng dài lâu.

sparkling with joy (lấp lánh niềm vui): “Sparkling” gợi ra hình ảnh tia sáng nhỏ, ngắn nhưng cực kỳ rực rỡ và bắt mắt. Đây là trải nghiệm nghiệm thân của những chớp sáng bất ngờ, sống động. Khi dùng ẩn dụ này, người nói nhấn mạnh tính năng động, vui tươi, và khả năng thu hút ánh nhìn của hạnh phúc - giống như niềm vui tạo ra “tia lửa” cảm xúc trong người khác.

lighting up with happiness (bừng sáng vì hạnh phúc): “Lighting up” diễn đạt sự thay đổi đột ngột về ánh sáng - từ tối sang sáng - phản ánh sự chuyển trạng thái mạnh mẽ của cảm xúc. Đây là lực lan tỏa không chỉ ổn định mà còn có tính kích hoạt, biến đổi không gian xung quanh ngay lập tức. Khi ai đó “*lights up with happiness*,” họ không chỉ thay đổi bản thân mà còn làm môi trường trở nên sáng sủa, vui vẻ hơn.

Nhìn chung, lược đồ FORCE-PATH trong thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc tổ chức trải nghiệm thân thể về lực và đường thành mô hình ẩn dụ giàu tính biểu tượng. Nó nhấn mạnh tính động, hướng đi và khả năng lan truyền tự nhiên của cảm xúc vui sướng. Các thành ngữ sử dụng hình ảnh ánh sáng và phát sáng không chỉ giúp hình dung hạnh phúc như thứ năng lượng tích cực mà còn phản ánh giá trị văn hóa đề cao tính chia sẻ và cộng hưởng xã hội của niềm vui trong cộng đồng người nói tiếng Anh.

4.2.1.3. Lược đồ “VẬT CHỨA” (CONTAINER) trong khái niệm hóa trạng thái nội tại

Lược đồ hình ảnh “VẬT CHỨA” (CONTAINER) là một trong những nền tảng nhận thức phổ biến nhất để con người tổ chức trải nghiệm nghiệm thân về thế giới và cảm xúc. Trải nghiệm vật lí của cơ thể như một không gian khép kín - chứa đựng, giữ lại, hoặc để thoát ra - được ánh xạ sang miền trừu tượng của cảm xúc nội tại. Trong trường hợp diễn đạt hạnh phúc, lược đồ CONTAINER giúp khái niệm hóa niềm vui như một thứ tồn tại bên trong cá nhân, có thể bị “lấp đầy”, “tràn ra”, hoặc “thoát ra” khi đạt đến mức độ cao. Điều này phản ánh trải nghiệm nghiệm thân rất cơ bản: cơ thể là biên giới giữa bên trong và bên ngoài, giữa nội tâm và thế giới xã hội.

Trong tiếng Anh, các thành ngữ về hạnh phúc dựa trên lược đồ CONTAINER thường nhấn mạnh trạng thái nội tại được “chứa đựng” hoặc “trào ra”, thể hiện cách cảm xúc có thể được giữ trong lòng hoặc không thể kiềm chế nữa mà lan ra ngoài. Những ẩn dụ này làm nổi bật tính động và hướng nội của trải nghiệm cảm xúc.

full of joy (đầy ắp niềm vui): Hình ảnh “full” gợi ra vật chứa được đổ đầy đến mức tối đa. Niềm vui ở đây là chất lỏng hoặc vật thể hữu hình lấp kín không gian nội tâm. Người “*full of joy*” mang cảm xúc tích cực như một kho báu được tích tụ, sẵn sàng chia sẻ khi vượt quá giới hạn.

bubbling with happiness (sôi lên vì hạnh phúc): “Bubbling” diễn đạt hiện tượng chất lỏng bên trong vật chứa nóng lên và sủi bọt, báo hiệu năng lượng không còn kìm nén được. Hạnh phúc trong ẩn dụ này không chỉ hiện diện mà còn hoạt động mạnh mẽ, chuẩn bị thoát ra ngoài, lây lan và chia sẻ. Đây là trải nghiệm nghiệm thân trực tiếp của lực nội tại căng tràn, khó kiểm soát.

bursting with joy (nổ tung vì vui sướng): “Bursting” nhấn mạnh giới hạn bị phá vỡ khi vật chứa quá đầy. Niềm vui đạt đến đỉnh điểm không thể kiềm nén, buộc phải bùng nổ ra ngoài. Thành ngữ này phản ánh trải nghiệm nghiệm thân về giới hạn và áp lực, nơi cảm xúc dâng cao đến mức cần phóng thích.

brimming with happiness (tràn đầy hạnh phúc): “Brimming” diễn tả mặt chất lỏng ngang miệng cốc, sắp tràn ra ngoài. Ẩn dụ này giàu tính hình ảnh về trạng thái lấp đầy nhưng chưa bùng nổ, gợi ra cảm giác hạnh phúc trọn vẹn, ổn định và sẵn sàng chia sẻ. Nó làm nổi bật sự sung mãn và đủ đầy của cảm xúc.

overflowing with joy (tràn ngập niềm vui): “Overflowing” chỉ trạng thái chất lỏng vượt ra khỏi giới hạn chứa. Đây là mức độ cao nhất của lược đồ CONTAINER, nhấn mạnh sự dồi dào, không kiềm giữ được, và tự nhiên lan ra ngoài. Niềm vui được mô tả như thứ không thể giới hạn trong biên giới cá nhân mà lan rộng, làm thay đổi môi trường xung quanh.

Qua các ví dụ trên, có thể thấy lược đồ CONTAINER trong thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc tái hiện một cách sinh động trải nghiệm nghiệm thân về việc “chứa” cảm xúc bên trong. Nó cho phép người nói hình dung hạnh phúc như một thứ vật chất có thể được tích tụ, giữ lại hoặc bộc phát ra ngoài. Sự phong phú của các trạng thái - từ đầy, sủi bọt, tràn, đến nổ tung - không chỉ tạo nên chiều sâu diễn đạt mà còn phản ánh quan niệm văn hóa về hạnh phúc như một tài nguyên nội tại, quý giá, và luôn sẵn sàng chia sẻ khi đạt đến đỉnh điểm.

4.2.2. Quan niệm văn hóa phương Tây được phản ánh qua các miền nguồn ý niệm

4.2.2.1. Miền nguồn Tôn giáo và giá trị thiêng liêng của hạnh phúc

Miền nguồn Tôn giáo là một trong những miền nguồn ý niệm quan trọng nhất trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc, phản ánh sâu sắc mối liên hệ giữa cảm xúc tích cực và các giá trị thiêng liêng, cứu rỗi trong văn hóa phương Tây. Các thành ngữ sử dụng miền nguồn này thường khái niệm hóa hạnh phúc như một trạng thái siêu nghiệm, vượt khỏi đời thường và được ban phát bởi quyền năng tối cao. Điều này củng cố lối tư duy nơi niềm vui không chỉ là cảm xúc cá nhân mà còn mang tính đạo đức, xã hội và linh thiêng.

seventh heaven (tầng trời thứ bảy - trạng thái cực lạc, niềm vui tột đỉnh thiêng liêng): Thành ngữ này dựa trên hình ảnh tầng trời thứ bảy trong truyền thống tôn giáo Abraham, biểu trưng cho sự gần gũi tối đa với thần linh. Nó ánh xạ trạng thái hạnh phúc vào không gian cao nhất, cho thấy lược đồ

UP-DOWN nơi “lên cao” tượng trưng cho sự thăng hoa và thoát ly khỏi trần thế. Trải nghiệm nghiệm thân ở đây là cảm giác được nâng lên, vượt qua ràng buộc vật chất để đạt đến niềm vui tuyệt đối.

heaven on earth (thiên đường trên mặt đất - niềm hạnh phúc hoàn mỹ, lí tưởng): Thành ngữ này phản ánh ý niệm mang tính tôn giáo rằng hạnh phúc có thể là một ân sủng thiêng liêng hóa trần gian, biến thế giới vật chất thành nơi phước lành. Nó gợi ra lược đồ FORCE-PATH với cảm giác hạnh phúc như một lực thiêng lan tỏa, ban phát và “tràn xuống” cuộc sống con người, gắn với trải nghiệm nghiệm thân như sự “nhận” ân huệ.

a godsend (món quà của Chúa - niềm vui hoặc may mắn đến bất ngờ, được ban tặng): Thành ngữ này khẳng định niềm hạnh phúc là một món quà bất ngờ, không thể tự tạo ra mà phải được ban phát từ thần linh. Nó củng cố quan niệm văn hóa rằng hạnh phúc chân thực vượt ngoài tầm kiểm soát cá nhân, là sự công nhận thiêng liêng, đồng thời gợi ra lược đồ CONTAINER - khi người nhận “chứa đựng” ân huệ ban xuống.

blessed with joy (được ban phước với niềm vui - được phước lành làm hạnh phúc): Thành ngữ này nhấn mạnh trực tiếp tính chất ban phát và linh thiêng của niềm vui, gợi ra trải nghiệm nghiệm thân như sự “nhận” một lực từ bên ngoài. Nó cho thấy FORCE-PATH - niềm vui chảy vào, lấp đầy, tràn ra - đồng thời khắc họa quan niệm rằng hạnh phúc là dấu hiệu của ân sủng và đạo đức.

divine happiness (niềm hạnh phúc thiêng liêng - niềm vui mang tính thần thánh, siêu nghiệm): Thành ngữ này khái quát hóa hạnh phúc thành trạng thái tinh thần cao quý, vượt lên khỏi nhu cầu vật chất, được định nghĩa theo chuẩn mực tôn giáo và luân lí. Nó phản ánh trải nghiệm nghiệm thân như sự thanh lọc nội tại, được “nâng lên” để đồng điệu với điều thiêng liêng, củng cố lược đồ UP-DOWN và FORCE-PATH.

Thông qua các thành ngữ trên, có thể thấy miền nguồn Tôn giáo trong tiếng Anh không chỉ giúp diễn đạt mức độ hạnh phúc tột cùng mà còn kiến tạo nó như một giá trị văn hóa thiêng liêng, gắn với quan niệm cứu rỗi, đạo đức và cộng đồng. Người nói tiếng Anh dùng những phép ẩn dụ này để chia sẻ và duy trì ý thức chung rằng niềm vui đích thực không chỉ là cảm xúc cá nhân mà còn là dấu ấn của sự ban phước và công nhận xã hội.

4.2.2.2. Miền nguồn Thời gian trong hình dung hạnh phúc như khoảnh khắc đáng giá

Miền nguồn Thời gian là một trong những miền ý niệm đặc sắc trong thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc, phản ánh cách cộng đồng nói tiếng Anh khái niệm hóa niềm vui không chỉ như một trạng thái kéo dài mà đặc biệt như những khoảnh khắc quý giá, đáng trân trọng trong đời. Thời gian ở đây không chỉ là thước đo tuyến tính mà trở thành miền nguồn giàu tính biểu tượng để gói ghém và làm nổi bật giá trị xúc cảm, tạo nên trải nghiệm nghiệm thân rõ rệt về “nắm giữ”, “sống trọn” và “tận hưởng” từng phút giây hạnh phúc.

the time of one's life (thời gian tuyệt vời nhất trong đời - khoảnh khắc hạnh phúc tột đỉnh): Thành ngữ này khắc họa hạnh phúc như một điểm sáng nổi bật trong hành trình thời gian cá nhân. Nó gợi ra lược đồ CONTAINER, trong đó “thời gian” trở thành chiếc hộp chứa đựng cảm xúc mãnh liệt và quý giá. Trải nghiệm nghiệm thân ở đây là “lưu giữ” kí ức vui vẻ, khắc sâu nó như một kho báu cá nhân.

happy hour (giờ hạnh phúc - khoảng thời gian vui vẻ, thường để chỉ thời gian giảm giá đồ uống): Thành ngữ này minh họa cách hạnh phúc được cất lát, ấn định vào thời gian cụ thể, khiến nó trở nên khả dĩ và có thể “dự kiến”. Nó phản ánh lược đồ FORCE-PATH, khi cảm xúc hạnh phúc “chảy” vào một khung giờ nhất định, biến nó thành điểm hẹn vui vẻ. Trải nghiệm nghiệm thân là sự mong chờ, chuẩn bị để tận hưởng niềm vui theo nhịp điệu xã hội.

once in a blue moon (hiếm hoi như trăng xanh - hiếm khi xảy ra, nhưng rất đặc biệt, quý giá): Thành ngữ này tuy thông thường diễn tả tần suất hiếm hoi, nhưng trong bối cảnh hạnh phúc, nó làm bật lên giá trị đặc biệt của khoảnh khắc. Nó phản ánh lược đồ UP-DOWN, khi cảm xúc thường ngày bị “kéo lên” mức phi thường. Trải nghiệm nghiệm thân là sự trân trọng, ý thức rõ sự quý giá và khác biệt của giây phút vui vẻ.

good old days (những ngày xưa tươi đẹp - hoài niệm về thời gian hạnh phúc đã qua): Thành ngữ này gói hạnh phúc vào quá khứ, tạo ra một “container” thời gian lưu giữ kí ức đẹp. Nó củng cố lược

đồ CONTAINER khi người nói tưởng tượng cảm xúc được cất giữ, bảo quản. Trải nghiệm nghiệm thân ở đây là sự hồi tưởng, xúc động, đôi khi pha lẫn tiếc nuối, làm giàu thêm cảm nhận về giá trị của niềm vui.

moment of joy (khoảnh khắc vui sướng - đơn vị thời gian ngắn nhưng trọn vẹn niềm vui): Thành ngữ này nhấn mạnh việc “đóng gói” hạnh phúc vào đơn vị thời gian cực nhỏ nhưng súc tích. Nó phản ánh FORCE-PATH - cảm xúc dồn vào, lan tỏa trong chớp mắt - và CONTAINER - giữ chặt niềm vui trong kí ức. Trải nghiệm nghiệm thân là khả năng tập trung toàn bộ giác quan, tâm trí vào giây phút ngắn ngủi nhưng mãnh liệt.

Nhìn tổng thể, miền nguồn Thời gian trong thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc cho thấy một quan niệm văn hóa tinh tế: niềm vui không phải là dòng chảy vô tận mà thường được nhận diện, nâng cao giá trị khi đóng khung vào các khoảnh khắc. Điều này khuyến khích người nói tiếng Anh trân trọng hiện tại, lưu giữ kỉ niệm và chia sẻ niềm vui như một phần của kí ức cá nhân và tập thể.

4.2.2.3. Miền nguồn Biểu cảm khuôn mặt và hành động cơ thể trong diễn đạt niềm vui

Miền nguồn Biểu cảm khuôn mặt và hành động cơ thể là một trong những đặc điểm nổi bật trong hệ thống thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc, phản ánh sâu sắc trải nghiệm nghiệm thân của con người. Ở đây, hạnh phúc không chỉ là trạng thái tâm lí trừu tượng mà được “nhập thể” thông qua các cử động, biểu cảm dễ quan sát và chia sẻ. Cách khái niệm hóa này khai thác trực tiếp những phản ứng sinh lí, cử chỉ, nét mặt - những thứ vốn gắn chặt với giao tiếp và tính xã hội của niềm vui.

be all smiles (cười tươi hết cỡ - cười rạng rỡ trên toàn bộ khuôn mặt): Thành ngữ này sử dụng khuôn mặt như “container” chứa và phát lộ niềm vui. Nó nhấn mạnh sự lan tỏa và chiếm lĩnh của cảm xúc lên bề mặt, biểu hiện qua nét mặt. Trải nghiệm nghiệm thân ở đây là cảm giác căng cơ mặt, ánh mắt sáng, miệng nở nụ cười - những phản hồi vật lí trực tiếp và dễ nhận diện.

grin from ear to ear (cười đến mang tai - cười cực kì rộng, khoái chí): Thành ngữ này phóng đại hình ảnh nụ cười trên gương mặt, thể hiện mức độ hạnh phúc tột đỉnh. Nó minh họa lược đồ UP-DOWN khi khóe miệng được hình dung kéo “lên”, tạo cảm giác nâng cao, nhẹ nhõm. Đồng thời, nó làm nổi bật tính lan tỏa của niềm vui - không chỉ trong nội tâm mà còn ra ngoài để người khác nhìn thấy.

jump for joy (nhảy lên vì sung sướng): Đây là ví dụ rõ rệt về cách cảm xúc mạnh được “xả” qua hành động cơ thể. Lược đồ UP-DOWN hoạt động khi người ta “bật lên” khỏi mặt đất, tượng trưng cho sự thoát ly khỏi trạng thái bình thường. Trải nghiệm nghiệm thân là nhịp tim nhanh, cơ bắp căng, nhún nhảy - những tín hiệu sinh học của hưng phấn.

crack a smile (nở một nụ cười - chuyển từ không cười sang cười nhẹ): Thành ngữ này cho thấy niềm vui không chỉ ở trạng thái cực đoan mà còn ở những mức độ nhẹ, tinh tế. Nó phản ánh lược đồ CONTAINER khi cảm xúc “vỡ ra”, thoát khỏi sự kiềm chế. Trải nghiệm nghiệm thân là sự thay đổi tinh tế của cơ mặt, môi nhếch lên, ánh mắt dịu đi - gợi sự ấm áp và kết nối xã hội.

rolling on the floor laughing (ROFL) (cười lăn lộn trên sàn - cười đến mức không kiểm soát): Thành ngữ này đẩy niềm vui đến cực độ của tính vật lí và xã hội. Nó khai thác lược đồ FORCE-PATH khi cảm xúc “xô đẩy” người ta đến trạng thái mất tự chủ. Trải nghiệm nghiệm thân ở đây là sự rung lắc, đổ người, thở hổn hển - những phản ứng sinh lí cực mạnh của niềm vui không kìm nén.

Nhìn tổng thể, miền nguồn Biểu cảm khuôn mặt và hành động cơ thể trong thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc cho thấy một cách khái niệm hóa giàu tính nghiệm thân (*embodied*). Nó cho phép diễn đạt niềm vui không chỉ bằng từ ngữ mà còn thông qua hình ảnh sống động, dễ hình dung và chia sẻ, củng cố chức năng xã hội của cảm xúc trong văn hóa phương Tây.

4.3. Giải thích giá trị và quan niệm văn hóa phương Tây được mã hóa qua thành ngữ

Phân tích các thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc cho thấy rằng đây không chỉ là những công cụ ngôn ngữ để truyền đạt cảm xúc cá nhân mà còn là kho lưu trữ các giá trị, chuẩn mực và kịch bản văn hóa (*cultural scripts*) của xã hội phương Tây. Những thành ngữ này phản ánh, duy trì và tái sản xuất các hệ giá trị tập thể, giúp người nói tiếng Anh không chỉ diễn đạt mà còn hình dung và định nghĩa hạnh phúc theo những cách phù hợp với bối cảnh văn hóa của họ.

Một miền nguồn ý niệm vô cùng quan trọng trong hệ thống thành ngữ này là tôn giáo, đặc biệt là di sản văn hóa Kitô giáo vốn ăn sâu vào xã hội phương Tây. Ví dụ:

heaven on earth (thiên đường trên mặt đất - trạng thái hạnh phúc hoàn hảo, lí tưởng); *seventh heaven* (tầng trời thứ bảy - cực lạc thiêng liêng, niềm vui siêu việt): Những thành ngữ này không chỉ mô tả trạng thái hạnh phúc tốt độ mà còn mượn hình ảnh tôn giáo để nâng cấp cảm xúc đó lên tầm thiêng liêng, siêu nghiệm. Niềm vui không còn là trải nghiệm vật chất, thoáng qua mà trở thành một phần thưởng tinh thần, biểu hiện của ân sủng và sự cứu rỗi. Điều này củng cố một kịch bản văn hóa quan trọng trong Kitô giáo: cuộc sống trần thế là hành trình hướng đến hạnh phúc vĩnh hằng trong thiên đường. Thành ngữ vì thế không chỉ diễn đạt niềm vui mà còn gián tiếp tái khẳng định hệ giá trị đạo đức, tôn giáo và niềm tin về cứu rỗi - một cách chuẩn mực hóa cảm xúc và đạo đức thông qua ngôn ngữ. Ngoài ra, thành ngữ tiếng Anh cũng cho thấy sự liên kết chặt chẽ giữa hạnh phúc và thành công cá nhân, địa vị xã hội, phản ánh các giá trị cốt lõi của chủ nghĩa cá nhân phương Tây.

happy as a king (hạnh phúc như một vị vua - niềm vui gắn với quyền lực, giàu sang): Thành ngữ này ánh xạ từ hình ảnh một vị vua - người đứng đầu xã hội, có quyền lực và tài sản vượt trội - sang ý niệm hạnh phúc, cho thấy niềm vui không chỉ là trạng thái nội tại mà còn là biểu tượng của sự đạt được, sự vượt trội và thành công xã hội. Trong bối cảnh phương Tây, nơi thành tựu cá nhân và năng lực tự lực được đề cao, hạnh phúc được xem là thành quả chính đáng của nỗ lực và tham vọng cá nhân. Thành ngữ này không chỉ mô tả mà còn chính đáng hóa khát vọng và bất bình đẳng xã hội - tạo ra một kịch bản văn hóa nơi hạnh phúc gắn liền với địa vị và sự công nhận xã hội. Nó nhấn mạnh rằng niềm vui không chỉ là quyền cá nhân mà còn là chỉ dấu của phẩm giá, giá trị và sự thành công trước cộng đồng.

Một điểm nổi bật khác trong kho tàng thành ngữ hạnh phúc tiếng Anh là cách diễn đạt tính lạc quan và hướng ngoại, khuyến khích sự chia sẻ công khai và lan tỏa niềm vui.

on cloud nine (trên chín tầng mây - trạng thái hạnh phúc cực độ, bay bổng); *beaming with joy* (tỏa sáng niềm vui - lan tỏa rạng rỡ niềm vui ra bên ngoài): Những thành ngữ này khai thác hình ảnh không gian cao, ánh sáng và lực lan tỏa để khái niệm hóa hạnh phúc như một trạng thái vượt khỏi cơ thể cá nhân, chạm đến người khác. Điều này phản ánh giá trị phương Tây đề cao sự biểu lộ công khai và chia sẻ cảm xúc, cho rằng niềm vui chỉ trọn vẹn khi được lan truyền. Đây là một kịch bản văn hóa xã hội đặc trưng: người ta không chỉ được phép mà còn được khuyến khích bộc lộ hạnh phúc, biến nó thành tài sản cộng đồng, tạo ra sự gắn kết xã hội. Niềm vui cá nhân từ đó trở thành một công cụ xã hội, góp phần củng cố các mối quan hệ, xây dựng niềm tin và thúc đẩy tinh thần tập thể.

Bên cạnh đó, việc sử dụng ẩn dụ về lực (FORCE) và con đường (PATH) trong các thành ngữ như *jump for joy* (“nhảy lên vì sung sướng”) hay *walking on air* (“bước đi trên không khí”) cũng cho thấy một quan niệm về hạnh phúc như một quá trình vận động, một lực năng động và giải phóng. Thay vì tĩnh tại, hạnh phúc được hình dung như một chuyển động, một sự vượt thoát giới hạn vật chất - điều này phù hợp với triết lí phương Tây đề cao tự do cá nhân, sự vươn lên và tinh thần khám phá. Nó cũng củng cố một kịch bản văn hóa nơi niềm vui không chỉ là trạng thái nội tâm mà còn là hành động xã hội, năng lượng kết nối và sáng tạo.

Cuối cùng, phân tích thành ngữ tiếng Anh diễn đạt hạnh phúc cho thấy ngôn ngữ không chỉ là phương tiện phản ánh cảm xúc mà còn là công cụ kiến tạo và duy trì các giá trị văn hóa. Các hình ảnh ẩn dụ và biểu tượng không chỉ giàu tính gợi hình mà còn làm công cụ mã hóa hệ giá trị tập thể, từ tôn giáo và đạo đức, đến thành công cá nhân, tính lạc quan và tính cộng đồng. Nhờ vậy, thành ngữ trở thành một hình thức “giáo dục vô hình”, giúp xã hội truyền tải và củng cố những kịch bản văn hóa, nuôi dưỡng một quan niệm chung về hạnh phúc - vừa là trải nghiệm nghiệm thân (*embodied experience*), vừa là biểu tượng văn hóa giàu ý nghĩa.

4.4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu này cho thấy thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc không chỉ là các biểu thức ngôn ngữ rời rạc mà là một hệ thống ẩn dụ ý niệm (*conceptual metaphors*) được cấu trúc chặt chẽ qua những lược đồ hình ảnh nền tảng và được mã hoá sâu sắc các giá trị văn hoá phương

Tây. Các lược đồ UP-DOWN, FORCE-PATH và CONTAINER đóng vai trò làm nền tảng cho việc khái niệm hoá trạng thái hạnh phúc, ví dụ như hình dung on cloud nine (trên chín tầng mây) như một trạng thái “lên cao” thoát ly thực tại, hoặc ‘beaming with joy’ (bừng sáng niềm vui) như một lực nội tại lan tỏa ra bên ngoài. Điều này cho thấy hạnh phúc trong ngôn ngữ Anh được nhận thức như một trải nghiệm thân thể hoá (embodied experience), nơi cảm xúc không tách rời cơ thể mà được biểu đạt thông qua không gian, lực, đường đi và vùng chứa.

Đáng chú ý, phân tích các miền nguồn ý niệm như tôn giáo, thời gian và biểu cảm khuôn mặt cùng hành động cơ thể cho thấy cách người nói tiếng Anh thường khái niệm hoá hạnh phúc thông qua các giá trị thiêng liêng, khoảnh khắc đáng giá, và các tín hiệu hình thể rõ rệt. Thành ngữ như ‘heaven on earth, seventh heaven’ không chỉ đơn giản diễn đạt mức độ vui sướng cực độ mà còn phản ánh hệ giá trị Kitô giáo và quan niệm về một cõi thiêng liêng lí tưởng. Các cụm như ‘the time of one’s life hay happy hour’ lại định vị niềm vui trong trục thời gian, coi nó như một khoảnh khắc hiếm có cần được tận hưởng trọn vẹn. Trong khi đó, ‘jump for joy, grin from ear to ear’ cho thấy sự gắn kết giữa biểu cảm cơ thể và cảm xúc, phản ánh một nền văn hoá khuyến khích sự biểu lộ và chia sẻ cảm xúc công khai, đối lập với nhiều nền văn hoá Á Đông vốn ưu tiên sự kiềm chế.

Khi đặt kết quả này vào bối cảnh các công trình nghiên cứu của học giả Việt Nam, ta nhận thấy sự bổ sung và đối chiếu hữu ích. Nghiên cứu của Nguyễn Thu Hạnh và Nguyễn Tiến Long (2019), với trọng tâm phân tích các thành ngữ chứa bộ phận cơ thể trong hai tiểu thuyết tiếng Anh và bản dịch tiếng Việt, đã chỉ ra sự khác biệt rõ rệt về cách chuyển nghĩa và duy trì hình ảnh ẩn dụ. Họ cho thấy rằng trong tiếng Việt, hình ảnh cơ thể thường giữ vai trò diễn đạt trạng thái nội tại, ví dụ “đau lòng”, “mát ruột”, nhưng dịch sang tiếng Anh lại đòi hỏi phải quy chiếu về các mô hình ẩn dụ phù hợp với hệ hình văn hoá Anh. Kết quả nghiên cứu hiện tại cùng cố lập luận này khi chỉ ra rằng trong tiếng Anh, các thành ngữ cơ thể (ví dụ ‘grin from ear to ear, jump for joy’) không chỉ tả cảm giác mà còn là hành động biểu hiện công khai, đóng vai trò tín hiệu xã hội để chia sẻ và khẳng định niềm vui.

Bùi Thị Kim Loan (2023), trong nghiên cứu quy mô về đặc điểm cú pháp và ngữ nghĩa của hơn 6.500 thành ngữ tiếng Anh, cũng cho thấy một số lượng đáng kể idioms mang chức năng thể hiện thái độ và cảm xúc. Tác giả phân tích các phạm trù cú pháp và chỉ ra mối liên hệ giữa hình thức ngôn ngữ và chức năng ngữ nghĩa. Dữ liệu này bổ trợ cho kết quả hiện tại bằng cách chứng minh sự phổ biến của các mẫu ẩn dụ về chuyển động, ánh sáng, không gian trong idioms diễn đạt cảm xúc tích cực. Sự phong phú và tính hệ thống của idioms tiếng Anh là minh chứng cho một nền văn hoá ưu tiên mã hoá cảm xúc thông qua những hình ảnh mang tính khái quát và trải nghiệm cảm giác - vận động.

Đặc biệt, khi đối chiếu với Đặng Nguyên Giang (2023), người nghiên cứu so sánh hình ảnh trong thành ngữ tiếng Việt thông qua corpus lớn về idioms có so sánh, ta thấy một sự khác biệt nổi bật về miền nguồn văn hoá. Đặng Nguyên Giang cho thấy idioms Việt Nam thường gắn chặt với hình ảnh nông nghiệp, hiện tượng tự nhiên gần gũi, mối quan hệ gia đình và xã hội, như “như chuột sa chĩnh gạo”, “trâu buộc ghét trâu ăn”, phản ánh một nền văn hoá cộng đồng và sự thân mật với tự nhiên. Trong khi đó, các miền nguồn tôn giáo, thời gian và biểu cảm cơ thể trong thành ngữ tiếng Anh lại phản ánh giá trị cá nhân chủ nghĩa, lí tưởng Kitô giáo và tinh thần lạc quan hướng ngoại đặc trưng văn hoá phương Tây. Ví dụ ‘heaven on earth và seventh heaven’ hàm chứa khái niệm cứu rỗi và niềm vui thiêng liêng, một mô hình tư duy tôn giáo in đậm trong thành ngữ Anh mà không có đối ứng trực tiếp trong idioms Việt Nam.

Kết quả nghiên cứu này đã cung cấp một hệ thống phân loại giàu tính miêu tả về miền nguồn và lược đồ hình ảnh của thành ngữ tiếng Anh về hạnh phúc mà còn gợi mở những hướng đi quan trọng cho so sánh liên văn hoá, dịch thuật và giảng dạy ngoại ngữ. Việc nhận diện và phân tích những ẩn dụ nền tảng cùng hệ giá trị văn hoá phương Tây ẩn sau thành ngữ có thể giúp người học không chỉ hiểu nghĩa bề mặt mà còn lĩnh hội được chiều sâu văn hoá, góp phần xây dựng năng lực giao tiếp liên văn hoá toàn diện hơn,...

5. Kết luận

Phân tích hệ thống thành ngữ tiếng Anh diễn đạt niềm hạnh phúc cho thấy một tập hợp phong phú các hình ảnh ẩn dụ và biểu tượng tiêu biểu, trong đó nổi bật nhất là các miền nguồn như tôn giáo, thời gian, biểu cảm khuôn mặt và hành động cơ thể, cũng như các lược đồ hình ảnh nền tảng kiểu “LÊN - XUỐNG” (UP-DOWN), “LỰC - ĐƯỜNG” (FORCE-PATH) và “CONTAINER”. Những hình ảnh này không chỉ làm cho khái niệm hạnh phúc trở nên cụ thể, sinh động mà còn mã hóa các giá trị và quan niệm văn hóa đặc thù của xã hội phương Tây. Ví dụ, các ẩn dụ không gian cao hay ánh sáng phản ánh tư tưởng siêu nghiệm, lạc quan, khuyến khích sự hướng ngoại và chia sẻ công khai niềm vui; trong khi ảnh hưởng tôn giáo làm cho niềm hạnh phúc được nâng lên tầm thiêng liêng, gắn với cứu rỗi và ân sủng.

Kết quả nghiên cứu đã nhấn mạnh mối liên hệ chặt chẽ giữa ngôn ngữ, cảm xúc và văn hóa, cho thấy thành ngữ không chỉ là công cụ giao tiếp mà còn là phương tiện bảo tồn và truyền đạt những kịch bản văn hóa (cultural scripts), từ đó định hình cách cộng đồng hình dung và diễn đạt cảm xúc. Thành ngữ giúp cộng đồng nói tiếng Anh chia sẻ một “kho kinh nghiệm cảm xúc” chung, làm nền tảng cho sự đồng thuận xã hội về giá trị của niềm vui và hạnh phúc.

Dựa trên những phát hiện này, nghiên cứu đề xuất mở rộng phân tích sang kho tàng thành ngữ tiếng Việt, nhằm đối chiếu và làm rõ hơn những điểm tương đồng và khác biệt trong quan niệm văn hóa về hạnh phúc. Một nghiên cứu so sánh như vậy không chỉ góp phần làm phong phú lĩnh vực ngôn ngữ học tri nhận và biểu tượng học văn hóa mà còn cung cấp cơ sở khoa học quan trọng cho giáo dục liên văn hóa và giảng dạy ngoại ngữ, giúp người học hiểu sâu hơn về bối cảnh văn hóa ẩn sau cách diễn đạt cảm xúc trong các ngôn ngữ khác nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Barthes, R. (1972), *Mythologies*. New York: Hill and Wang.
2. Boers, F., & Demecheleer, M. (2001), Measuring the impact of cross-cultural differences on learners' comprehension of imageable idioms. *ELT Journal*, 55(3), 255-262.
3. Bùi Thị Kim Loan. (2023), An investigation into syntactic and semantic features of English idioms. *VNU Journal of Foreign Studies*, 39(4), 39-50.
4. Đặng Nguyên Giang. (2023), Comparative images in Vietnamese perception through idioms with comparisons. *Theory and Practice in Language Studies*, 13(9), 2179-2185. <https://doi.org/10.17507/tpls.1309.03>.
5. Everaert, M. (2010), Idioms: Structure and interpretation. In H. Cuyckens & D. Geeraerts (Eds.), *The Oxford Handbook of Cognitive Linguistics* (pp. 492-531). Oxford University Press.
6. Glucksberg, S. (2001), *Understanding figurative language: From metaphor to idioms*. Oxford University Press.
7. Johnson, M. (1987), *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. University of Chicago Press.
8. Kövecses, Z. (2000), *Metaphor and emotion: Language, culture, and body in human feeling*. Cambridge University Press.
9. Lakoff, G., & Johnson, M. (1980), *Metaphors we live by*. University of Chicago Press.
10. Langlotz, A. (2006), *Idiomatic creativity: A cognitive-linguistic model of idiom-representation and idiom-variation in English*. John Benjamins Publishing.
11. Nguyễn Thu Hạnh, & Nguyễn Tiến Long (2019), English idioms containing human-body parts and their Vietnamese equivalents: A case study of two English novels and their Vietnamese translation versions. *VNU Journal of Foreign Studies*, 35(3), 83-103.
12. Prochnow, L., Mehler, A., Blume, T., Egger, A., & Hemati, W. (2024), IDioms with EMotions (IDEM): A large-scale dataset for emotion detection in idiomatic expressions. In *Proceedings of the 2024 Joint International Conference on Computational Linguistics*,

Language Resources and Evaluation (LREC-COLING 2024), pages 8569-8579, Torino, Italia.

13. Sharifian, F. (2011), *Cultural conceptualisations and language: Theoretical framework and applications*. John Benjamins Publishing.
14. Wierzbicka, A. (1999), *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*. Cambridge University Press.

**From “On cloud nine” to “Beaming with joy”:
an analysis of happiness symbolism in English idioms**

Abstract: This paper focuses on analyzing the metaphorical symbols that convey happiness in English idioms. From the perspective of cognitive semantics and cultural symbolism, the study reveals that idioms such as *on cloud nine*, *beaming with joy*, and *jump for joy* not only reflect psychological states but also embody a rich system of cultural symbolism tied to Western values, including imagery of light, elevation, movement, and religious motifs. The study employs a mixed-methods approach, combining qualitative and quantitative analysis on a corpus of 145 English idioms expressing positive emotions, to classify, describe, and interpret the characteristic symbolic images of happiness. The results show that happiness in English is conceptualized as an elevated, radiant, and transcendent state, deeply reflecting the rational and extroverted tendencies of Western culture. This research helps clarify the relationship between language, emotion, and culture through the lens of idiomatic expression.

Key words: English idioms; happiness; conceptual metaphor; symbolism; cognitive semantics; culture and language.