

Hàng 2300 nghìn năm về trước, nhà bác học Aristotle đã cho rằng hạnh phúc là cái gì mà cuộc cùng nhu cầu người phải chấp nhận.

Có nghĩa, khi ta có rất nhiều thứ trên đời mà thiếu hạnh phúc, cuộc đời cũng vô nghĩa



Người Việt ta hay dùng ba chữ hạnh Phúc, Lộc, Thọ để chúc ba điều cần thiết của cuộc sống đời chúc tụng lẫn nhau. Có lẽ điều chúng ta mong muốn nhất vẫn là hạnh phúc, nên chữ Phúc đã được xếp trên cả hai chữ Lộc và Thọ.

Một thi sĩ đã viết “Làm sao có thể nghĩa được tình yêu” vì danh từ “tình yêu” rất khó gì cho đúng nghĩa. Hai chữ “hạnh phúc” cũng tương tự như vậy. Đó là một danh từ trừu tượng mà ta tìm kiếm mà thôi. Hạnh phúc không như tiền tài. Tiền để mua được những hạnh phúc thì không.

Hạnh phúc cũng không gì ngoài tuổi thọ dù ta không biết bao nhiêu tuổi là già, nhưng ta vẫn có quan niệm chung như đến một tuổi già thì ai cũng nói rằng ta già rồi. Hạnh phúc qua thời gian khó để nghĩ. Hạnh phúc khi nào khi hi vọng, khi có, khi không, tùy theo từng chỗ đứng và chỗ chính mình mà biết được.

Khi ta gặp một người nhà giàu, tiền bạc xum xuê, xe cộ bóng láng ta nói “Người này sung sướng quá. Có phước quá” thì chưa chắc đã đúng. Khi ta thấy một người làm việc lam lũ vất vả để nuôi một đàn con, ta hay nói “tội nghiệp”. Nhưng nếu có dịp nói chuyện với người nghèo này chưa chắc ta đã nghe những lời than van như người nhà giàu nói. Và biết đâu người lam lũ kia chưa hạnh phúc hơn người giàu có.

Theo hiểu của cuộc sống cho thấy những người không có hạnh phúc là những người luôn luôn chú trọng đến chính mình, hay lo nghĩ, tham vọng và không chấp nhận ý kiến của người khác. Trái lại, người hạnh phúc luôn hòa đồng với người chung quanh, biết uyển chuyển và có thể chấp nhận những chuyện không vừa ý một cách dễ dàng. Và dĩ nhiên quan trọng, như trong Thánh kinh, người hạnh phúc luôn có lòng thương yêu và tha thứ.

Khi ta được hỏi một điều gì vui, ta vẫn nói “Trời cho” nhưng theo đức Phật Lai Lạt Ma trong cuốn Nghệ thuật của Hạnh Phúc (The Art of Happiness) thì Hạnh phúc thì ta có thể tìm được bằng cách điều khiển ý nghĩ trong đời mình. Nếu mình nghĩ mình có hạnh phúc thì mình đã có hạnh phúc.

Một trong những điều làm một hạnh phúc là so sánh những gì mình có với những gì mình muốn mà không thấy có, hay mình có mà không thấy. Người ta vẫn thường nói “cửa hàng xóm bao giờ cũng xanh hơn cửa nhà mình”. Như vậy những gì ta có được muốn và có được cũng chưa chắc đã thoải mái như ý và sự thật thì một nhào vì điều bất.

Theo tôi, khi ta có căn nhà để che nắng che mưa, có quần áo mặc khi nóng khi lạnh, có cơm ăn no đủ hàng ngày, không bệnh tật ốm đau và không bất hành hạnh phúc tinh thần và thể chất, là chúng ta đã có căn bản hạnh phúc. Ta đã có cuộc sống an bình. Chẳng thế mà trong buổi lễ các nhà thờ người ta vẫn chúc bình an cho nhau mà không chúc nhiều tiền, nhiều bạc, nhiều của cải. Nếu được nhìn những người căn bản trên, hãy cho mình có hạnh phúc hơn nhiều người khác.

Một đợc giới trong tờ Los Angeles Times đã hỏi trong một “gặp gỡ” lòng là gia đình bà hay là đợc vì chung quanh bên bà đợu mua nhà mới mà bà không có khả năng. Một khi người có nhà mới đến “đi tour” đợ khoe nhợng cái phòng ngủ tráng lệ, nhợng cái nhà tắm tắm i tân là bà vợ nhà gây chuyện với chồng. Bà khỏe mạnh và chồng bà cũng không hạnh phúc, tuy đợi sống của bà rất thoải mái, không nên gì nữa.

Người “gặp gỡ” trả lời rằng nếu bà có so sánh với nhợng gì người khác có thì không bao giờ bà đợ sung sướng. Giới thiệu bà đợc nhợng thứ y thì người khác lại có nhu cầu hơn. Còn vợ bà sẽ chồng một nhợ. Hãy cảm thấy hạnh phúc với nhợng gì mình có và tận hưởng, người ở nhà to là người nên nhợ chúa chồng, một việc là một nhà ngay. Nghĩ như vậy, bà sẽ thấy sung sướng hơn người kia nữa.

Cũng vậy nói về hạnh phúc, một nhóm người đợc thí nghiệm tại đợi học New York bợng cách cho viết tiếp theo một câu “Tôi đợc muợn tôi là...” Ý viết thêm của nhợng người trong nhóm cho thấy họ cảm thấy không hài lòng với cuộc sống. Cái “đợc muợn” nó không có gì hơn và không có điếm gì. Nếu ta theo nó, ta sẽ đi tới vô tận. Có nhợng cái “đợc muợn quá đáng” của người vợ mà người chồng phải đi làm hai ba việc vợ chỉ cần một mà vẫn mãn nguyện. Có cái “đợc muợn mới” sẽ phải hoàn hảo” của người chồng mà người vợ quay nhợ chong chóng với chồng và ý chồng mình. Đợc muợn có thể làm thăng hoa cuộc sống nhợng nhợng cái đợc muợn quá sức, không chính đáng sẽ làm một đi cái hạnh phúc gia đình mà mình đã có.

Và một mâu thuẫn, một trong nhợng đợu làm ta hạnh phúc cũng là so sánh. Trong một cuộc khảo cứu của các bà ở University of Wisconsin tại Milwaukee, một nhà khảo cứu trình bày hình ảnh cuộc sống khó khăn của phụ nữ ở Milwaukee vào đợu thế kỷ trước. Khi xem xong, so sánh với thời đó các phụ nữ bây giờ cảm thấy hạnh phúc vì cuộc sống hiện tại thoải mái hơn nữa.

Các nhà khảo cứu làm một thí nghiệm khác tại University of New York ở Buffalo, nhợng người tham dự đợc đợng nhợi tiếp đợ hoàn tất một câu “Tôi sung sướng vì tôi không phải là...”. Sau năm lần góp thêm ý vào cùng một câu trên, nhợng ý viết thêm của nhóm này cho ta biết cuộc sống của họ rất thoải mái. Nhu cầu khi tôi bên mình và nóng nảy khi trên xa là bất kể vì có một tại nạn. Nhợng chốt nghĩ, tôi không phải là người nằm trên xe cứu thương kia. So sánh đó làm tôi cảm thấy may mắn và nên biết đã tan biến trong khoảnh khắc.

Khi ta nhìn nhợng nạn nhân bão lụt, màn trời chiếu đợt, đói rét tởm, hay nhợng người vô gia cư nằm lơ đợng trong nhợng ngày đêm băng giá, ta sẽ thấy trời đã cho ta nhu cầu quá. Do vậy mà ta sẽ không mong muốn gì nữa. Ta đã có hạnh phúc.

Tôi có câu “Trông lên thì chẳng ai, trông xuống thì chẳng ai bằng mình”. Đó cũng là cái quan niệm sống hạnh phúc, “an nhiên tự tại” của người xưa đã đời đời cho hậu thế.

Ngoài những hạnh phúc vật chất còn có những hạnh phúc vật tinh thần như tình người với nhau. Tình yêu thương đồng loại, tình gia đình, tình bè bạn... biết bao tình mà chúng ta trân quý đời cho chính ta và mọi người chung quanh hạnh phúc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma trong cuốn “Nghệ thuật của hạnh phúc: “cho chúng ta một thông điệp về hạnh phúc “Chúng ta không cần thêm tiền, chúng ta không cần thành công hơn người, chúng ta không cần có một thân hình hoàn hảo, và ngay cả chúng ta không cần phải có một người bạn đồng hành hoàn hảo”, cho ta thấy của cải, ham muốn thế gian không là yếu tố duy nhất làm nên hạnh phúc Trong quan niệm trên của đức một triết lý đồng phương rất thâm sâu và Tham, Sân, Si của nhà Phật.

Triết lý đồng tâm như khi không gì ngoài nhau những quan niệm về hạnh phúc thì hình như cùng gặp nhau một điểm. Đó là hạnh phúc là cái gì quý nhất trên đời. Như trên, nhà xã hội học Aristotie viết rằng “hạnh phúc là cái đích cuối cùng mà con người mong muốn”.

Các nhà khoa học chuyên môn ngày nay cho rằng hạnh phúc gồm hai yếu tố: thể chất là do bệnh tật, có thể hiểu khi nào hạnh phúc của mình. Thể chất là tập thói quen thích thú, lấy sự làm việc, tiêu khiển, liên lạc với mọi người, cùng các hoạt động hưởng ích là có ý nghĩa.

Một bác sĩ tâm lý khác, bà Joyce Brothers đang công tác với tờ Los Angeles Times cũng nói: Khi một người hoạt động và thích thú với những gì chung quanh mình, cả thể, trí óc và tinh thần người ấy sẽ càng ngày càng trở nên tốt hơn.

“Tâm bình thì thân giải bình”. Khi ta đi vào khi nào được tâm ta cho không xao động, thì ta luôn luôn được một tình trạng thái hòa. Khi ta đi vào khi nào được trí óc được có một tình trạng hạnh phúc trong đời, xã hội sẽ tránh được rất nhiều những thảm họa như chiến tranh và chính ta cũng tránh được bệnh tật, khổ đau tâm thần. Hơn nữa, của cải, lo lắng tâm não chính mình thường rất tai hại cho những người sống chung quanh.

Theo báo cáo mới về bệnh thần kinh mà ông báo trình bày tại Hoa Kỳ mới đưa ra vào tháng 12 năm qua, cho biết 7.1% người Mỹ từ tuổi 18 tới 54 tâm thần không được bình thường và cần chữa bệnh bằng thuốc và tâm lý trị liệu. Tuy nhiên cũng có những ý kiến khác của các nhà tâm lý học thuộc phái Darwin tin rằng cảm xúc là sản phẩm thiên nhiên từ hàng triệu năm qua nên không cần phải chữa trị. Các nhà tâm lý này cũng cáo buộc chúng ta chữa đỡ đỡ kiêu ngạo chữa bệnh bằng thuốc. Dù sao đi nữa, hiện nay hai loại thuốc thông thường của bệnh khổ đau khổ đau

tâm hạnh là Prozac và Zoloft và bán ch&#229;y trên th&#223; tr&#223;ng.

Trong cuốn “The Science of happiness, Unlocking the Mysteries of Mood” của tác giả John Willey & Sons, 2000, nhà khoa học Stepphen Brawn đã ph&#223;i đánh đ&#229;u h&#223;i và vi&#223;c s&#223;ng&#223;i đã dùng thu&#223;c đ&#223; tr&#223; b&#223;nh tâm hạnh lên r&#223;t cao.

Nh&#223; trên ta th&#223;y kh&#223;ng ho&#223;ng tâm hạnh cũng là m&#223;t b&#223;nh nh&#223; các b&#223;nh trong c&#223; th&#223; khác. B&#223;nh này có th&#223; gây t&#223; th&#223;ng cho chính b&#223;nh nhân và c&#223; ng&#223;i chung quanh, tr&#223;c ti&#223;p hay gián ti&#223;p. Mà nguyên nhân của b&#223;nh này là do con ng&#223;i không có hạnh phúc mà ra. Nếu tr&#223; t&#223;n g&#223;c có th&#223; ch&#223; có m&#223;t gi&#223;i pháp là t&#223; tìm l&#223;y hạnh phúc trong ý nghĩ của mình.

Khi chúng ta đói mà đ&#223;c b&#223;a c&#223;m thanh đ&#223;m ta và th&#223;y ngon h&#223;n khi đ&#223;c th&#223;ng th&#223;c cao l&#223;ng m&#223; và khi đã no. Chúng ta làm vi&#223;c m&#223;t nh&#223;c c&#223; tu&#223;n, đ&#223;i đ&#223;n ngày cu&#223;i tu&#223;n đ&#223; ng&#223;i. V&#223;y mà cái ngày Ch&#223; nh&#223;t nh&#223;n nh&#223; l&#223;i không vui h&#223;n ngày th&#223; Sáu và t&#223; và, vì ta không bi&#223;t th&#223;ng th&#223;c cái vui hi&#223;n t&#223;i và hay lo l&#223;ng cho nh&#223;ng ngày t&#223;ng lai. Ng&#223;i Hoa K&#223; ch&#223;i ch&#223; b&#223;ng m&#223;t câu “Present is present”, hi&#223;n t&#223;i là quà t&#223;ng, hay có th&#223; nói, hãy h&#223;ng nh&#223;ng gì mình đang có bây gi&#223;. V&#223;y thì, ngo&#223;i tr&#223; nh&#223;ng đ&#223;u ki&#223;n t&#223;i thi&#223;u nh&#223; c&#223;m ăn, áo m&#223;c, nhà , hạnh phúc cũng ch&#223; là nh&#223;ng đ&#223;u trong tâm ta mà thôi.

Xem th&#223;, không có cái vui nào trên đ&#223;i mà hoàn h&#223;o c&#223; tr&#223; khi ta bi&#223;t b&#223;t l&#223;y và th&#223;ng th&#223;c khi nó vào tay mình. Không có cái buồn nào là b&#223;t h&#223;nh nếu ta cho đó là chuy&#223;n bình th&#223;ng trong cu&#223;c s&#223;ng, r&#223;i nó s&#223; qua đi. Đ&#223;i có th&#223; không có b&#223;t h&#223;nh nếu ta quan ni&#223;m nh&#223; các c&#223; ngày xưa “Sông có khúc, ng&#223;i có lúc”. Hạnh phúc qu&#223; là m&#223;t c&#223;m giác ch&#223; quan t&#223; mình trong khách quan t&#223;ng đ&#223;i và nh&#223;ng hi&#223;n t&#223;ng th&#223;c t&#223; chung quanh.

M&#223;t nhà t&#223; th&#223;ng vô danh đã đ&#223;nh nghĩa, Hạnh Phúc là t&#223;t c&#223; nh&#223;ng cái th&#223;n đ&#223;u của cu&#223;c s&#223;ng: S&#223; sung s&#223;ng, ni&#223;m đau kh&#223;, gi&#223;t n&#223;c m&#223;t, nh&#223;ng n&#223; c&#223;i. Hãy rút kinh nghi&#223;m đ&#223; mang thêm cho mình lòng yêu th&#223;ng và tr&#223;i r&#223;ng đ&#223;n tha nhân trong qu&#223;ng đ&#223;i chúng ta đang s&#223;ng.

Ch&#223;p nh&#223;n quan ni&#223;m trên, có l&#223; ta đã tìm ra chân lý hạnh phúc.