

Có lẽ điều chúng ta mong muốn nhất vẫn là hạnh phúc



Hơn 2300 nghìn năm trước, nhà bác học Aristotle đã cho rằng hạnh phúc là cái gì mà cuộc cùng nhau ngẫm và phải chấp nhận. Có nghĩa, khi ta có một nhu cầu trên đời mà thiếu hạnh phúc, cuộc đời cũng vô nghĩa

Ngay khi viết ta hay dùng ba chữ chữ Phúc, Lộc, Thọ để chữ ba điều cần bổn của cuộc sống để 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 nghĩ 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 không thể nghĩ mà thôi. Hạnh phúc không như tiền tài. Tiền để mua được hạnh phúc thì không. Hạnh phúc cũng không gì đo lường được dù ta không biết bao nhiêu tuổi là già, nhưng ta vẫn có quan niệm chung như đến một tuổi gì đó, ta mới được mừng thọ mừng thọ.

Hạnh phúc quá thật khó nghĩ. Hạnh phúc khi có khi không, khi có, khi không, tùy theo từng chỗ đứng và chính mình mới biết được. Khi ta gặp một người nhà giàu, tiền bạc xum xuê, xe cộ bóng lạng ta nói "Người này sung sướng quá. Có phúc quá" thì chắc chắn đã đúng. Khi ta thấy một người làm việc lam lũ vất vả để nuôi một đàn con, ta hay nói "tuyệt vời". Nhưng nếu có dịp nói chuyện với người nghèo này chắc chắn ta đã nghe những lời than van những người nhà giàu. Và biết đâu người lam lũ kia chắc hẳn hạnh phúc hơn người giàu có.

Theo hiểu của chúng ta cho thấy hạnh phúc là những gì 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 quên mình và có thể chấp nhận những chuyển biến không theo ý muốn cách dễ dàng. Và để quản lý, hạnh phúc trong Thánh kinh, người hạnh phúc luôn có lòng thương yêu và tha thứ.

Khi ta được hạnh phúc thì vui, ta vẫn nói “Trời cho” hạnh phúc theo đức Kitô Lai Lít 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 đầu mình. Nếu mình nghĩ mình có hạnh phúc thì mình đã có hạnh phúc.

Một trong những điều làm mất hạnh phúc là so sánh hạnh phúc gì mình có với hạnh phúc gì mình muốn mà không thể có, hay mình có mà không thấy. Người ta vẫn thường nói “cửa hàng xóm bao giờ cũng xanh hơn cửa nhà mình”. Nhưng hạnh phúc gì ta cần muốn và có được cũng chưa chắc đã thoải mái như ý và sự thoải mái trôi nổi vì điều bất ổn. 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 đau và không hành hạ 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 thần học người ta vẫn chúc bình an cho nhau mà không chúc nhiều tiền, nhiều bạc, nhiều của cải. Nếu được hạnh phúc điều cần biết trên, hãy tìm cho mình có hạnh phúc hơn nhiều người khác.

Một đức giê trong tờ Los Angeles Times đã hỏi trong mục “góc trái tim” là gia đình bà hay là đức vì chung quanh bên bà mua nhà mới mà bà không có khả năng. Một khi người có nhà mới đến “đi tour” để khoe hạnh phúc cái phòng ngủ tráng lệ, hạnh phúc cái nhà tắm thì bà vẫn nhà gây chuyện với chồng. Bà khỏe mạnh và chồng bà cũng không hạnh phúc, tuy đời sống của bà rất thoải mái, không nên gì nhiều.

Người “góc trái tim” trả lời rằng nếu bà so sánh với hạnh phúc gì người khác có thì không bao giờ bà được sung sướng. Giờ thì bà được hạnh phúc thì người khác lại có nhiều hơn. Còn vậy bà sẽ chuyển mình. Hãy cảm thấy hạnh phúc với hạnh phúc gì mình có và tận hưởng, người ở nhà to là người không nhà chúa cảm, một việc là một nhà ngay. Nghĩ như vậy, bà sẽ thấy sung sướng hơn người kia nhiều.

Cũng vẫn nói về hạnh phúc, một nhóm người được thí nghiệm tại Đại học New York bằng cách cho viết tiếp theo một câu “Tôi cần muốn tôi là...” Ý viết thêm của hạnh phúc người trong nhóm cho thấy họ cảm thấy không hài lòng với cuộc sống. Cái “cần muốn” nó không có gì hơn và không có điểm ngừng. Nếu ta theo nó, ta sẽ đi tới vô tận. Có hạnh phúc cái “cần muốn quá đáng” của người và mà người chấp nhận phải đi làm hai ba việc và nhận thêm nhiều của cải. Có cái “cần muốn mới” phải hoàn hảo” của người chấp nhận mà người và quay như chong chóng và nhận của cải ý chấp nhận mình. Cần muốn có thể làm thăng hoa cuộc sống hạnh phúc hạnh phúc cái cần muốn quá sức, không chính đáng sẽ làm mất đi cái hạnh phúc gia đình mà mình đã có.

Và thật mâu thuẫn, một trong những điều 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 đầu thế kỷ trước. Khi xem xong, so sánh với thời đó các phụ nữ bày tỏ cảm thấy hạnh phúc vì cuộc sống hiện tại thoải mái hơn nhiều. Các nhà khảo cứu làm một thí nghiệm khác tại University of New York ở Buffalo, những người tham dự được đề nghị nói tiếp để hoàn tất một câu “Tôi sung sướng vì tôi không phải là....”. Sau năm lần góp thêm ý vào cùng một câu trên, những ý viết thêm của nhóm này cho ta biết cuộc sống của họ rất thoải mái. Nhiều khi tôi biết mình và nóng nảy khi trên xa lộ bị kẹt xe vì có một tai nạn. Những chút nghĩ, tôi không phải là người nằm trên xe cứu hộ ngay kia. So sánh đó làm tôi cảm thấy may mắn và nói biết đã tan biến trong khoảnh khắc.

Khi ta nhìn những nạn nhân bão lụt, màn trời chiếu đất, đói rét tẻ tẻ, hay những người vô gia cư nằm lơ đờng trong những ngày đêm băng giá, ta sẽ thấy trời đã cho ta nhiều quá. Do vậy mà ta sẽ không mong muốn gì hơn. Ta đã có hạnh phúc. Tất cả mọi người có câu “Trông lên thì chúng ta sợ ai, trông xuống thì chúng ta sợ mình”. Đó cũng là cái quan niệm sống hạnh phúc, “an nhiên tự tại” của người xưa đã để lại cho hậu thế.

Ngoài những hạnh phúc vật chất còn có những hạnh phúc vô tình như tình ngấm ngầm với nhau. Tình yêu thầm lặng, tình gia đình, tình bè bạn... biết bao tình mà chúng ta trân quý để trao 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 nữa, chúng ta không cần có một thân hình hoàn hảo, và ngay cả chúng ta không cần phải có một người bạn đáng yêu 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 Phật triết lý đồng phàm rất thâm sâu và Tham, Sân, Si của nhà Phật.

Triết lý đồng tâm nhiều khi không giống nhau những quan niệm về hạnh phúc thì hình như cùng gặp nhau ở 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 khảo cứu chuyên môn ngày nay cho rằng hạnh phúc gồm hai yếu tố: thứ nhất là do bên ngoài tác động nên, có thể điều khiển hạnh phúc của mình. Thứ hai là tập thói quen thích thú, lấy sự làm việc, tiêu khiển, liên lạc với mọi người, cùng các hoạt động hữu ích là có ý nghĩa.

Một bác sĩ tâm lý khác, bà Joyce Brothers đang cộng tác với tờ Los Angeles Times cũng nói: Khi một người hạnh phúc và thích thú với những gì chung quanh mình, cảm thấy, 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 khiên đến cảm xúc ta cho không xao động, thì ta luôn luôn đến đến tình trạng thái hòa. Khi ta đi vào khiên đến trí óc để có thể tận hưởng hạnh phúc trong đời, xã hội sẽ tránh được rất nhiều những thảm họa như chiến tranh và chính ta cũng tránh được bệnh khủng hoảng tâm thần. Hơn nữa, cảm xúc của 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 bác sĩ trẻ người Mỹ của Hoa Kỳ mới đưa ra vào tháng 12 năm qua, cho biết 7.1% người Mỹ từ tuổi 18 đến 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 để đến khi đến chữa bệnh bằng thuốc. Dù sao đi nữa, hiện nay hai loại thuốc thông thường chữa bệnh khủng hoảng tâm thần là Prozac và Zoloft vẫn bán chạy trên thị trường.

Trong cuốn “The Science of happiness, Unlocking the Mysteries of Mood” của tác giả John Willey & Sons, 2000, nhà khoa học Stephen Brawn đã phải đánh dấu hai vị vĩ đại sống người đã dùng thuốc để trị bệnh tâm thần lên rất cao.

Như trên ta thấy khủng hoảng tâm thần cũng là một bệnh như các bệnh trong cơ thể khác. Bệnh này có thể gây ra những hậu quả cho chính bệnh nhân và cộng đồng chung quanh, trực tiếp hay gián tiếp. Mà nguyên nhân của bệnh này là do con người không có hạnh phúc mà ra. Nếu trẻ em không có thể chế có một giải pháp là tìm thấy hạnh phúc trong ý nghĩ của mình.

Khi chúng ta đói mà đến bữa cơm thanh đạm ta vẫn thấy ngon hơn khi đến bữa tiệc thịnh soạn mà khi đã no. Chúng ta làm việc mệt mỏi nhưng cần được nghỉ ngơi, đến đến ngày cuối tuần để nghỉ ngơi. Vậy mà cái ngày Chủ nhật nhàn nhã lại không vui hơn ngày thứ Sáu vất vả, vì ta không biết tận hưởng thức cái vui hiện tại và hay lo lắng cho những ngày tiếp theo. Người Hoa Kỳ chỉ cần chữa bệnh một câu “Present is present”, hiện tại là quà tặng, hay có thể nói, hãy tận hưởng những gì mình đang có bây giờ. Vậy thì, ngoài việc những người đến khi thiêu hủy như cơm ăn, áo mặc, nhà ở, hạnh phúc cũng chỉ là những điều trong tâm ta mà thôi.

Xem thấy, không có cái vui nào trên đời mà hoàn toàn cứ mãi mãi khi ta biết bắt đầu và tận hưởng thức khi nó vào tay mình. Không có cái buồn nào là bắt buộc như ta cho đó là chuyện bình thường trong cuộc sống, rồi nó sẽ qua đi. Đến có thể không có bất hạnh như ta quan niệm như các ngày xưa “Sông có khúc, người có lúc”. Hạnh phúc quả là một cảm giác chủ quan từ mình trong khách quan từ những điều những hiện tượng thức thức chung quanh.

Một nhà t&#223;ng vô danh đã đ&#223;nh nghĩa, Hạnh Phúc là t&#223;c nh&#223;ng cái th&#223;n di&#223;u c&#223;a cuộc sống: S&#223; sung s&#223;ng, niềm đam mê, niềm vui, niềm hạnh phúc, nh&#223;ng niềm vui. Hãy rút kinh nghiệm để mang thêm cho mình lòng yêu thương và tr&#223;i r&#223;ng đến tha nhân trong quãng đời chúng ta đang sống.

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