

HẠNH PHÚC



Hạnh Phúc Hơn Cả Tiền Tài Và Tuổi Thọ

Hơn 2300 nghìn năm về trước, nhà bác học Aristotle đã cho rằng hạnh phúc là cái gì mà cuối cùng nhiều người phải chọn lựa.

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 chữ Phúc, Lộc, Thọ để chỉ ba điều căn bản của cuộc sống để chúc tụng lẫn nhau. Có lẽ điều chúng ta mong mỗi 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 cắt nghĩa được tình yêu” vì danh từ “tình yêu” rất khó giải cho đúng nghĩa. Hai chữ “hạnh phúc” cũng tương tự như vậy. Đó là một danh từ trừu tượng mà ta tự cảm thấy mà thôi. *Hạnh phúc không như tiền tài. Tiền đếm được nhưng hạnh phúc thì không.* Hạnh phúc cũng không giống tuổi thọ dù ta không biết bao nhiêu tuổi là già, nhưng ta vẫn có quan niệm chung như đến một tuổi giới hạn nào đó, ta mới được mừng thượng thọ.

Hạnh phúc quả thật khó cắt nghĩa. Hạnh phúc khi ẩn khi hiện, khi có, khi không, tùy theo từng chỗ đứng và chỉ chính mình mới biết được. Khi ta gặp một người nhà giàu, tiền bạc xum xuê, xe cộ bóng láng ta nói “Người ấy 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 nọ. Và biết đâu người lam lũ kia chẳng hạnh phúc hơn người giàu có.

Theo nhiều cuộc khảo cứu cho thấy *những người không có hạnh phúc là những người luôn luôn chú trọng đến chính mình, hay lo nghĩ, thường bất đồng và không chấp nhận ý kiến của người khác.* Trái lại, *người hạnh phúc luôn hoà đồng với người chung quanh, biết uyển chuyển và có thể chấp nhận những chuyện không vừa ý một cách dễ dàng.* Và điều quan trọng, *như trong Thánh kinh, người hạnh phúc luôn có lòng thương yêu và tha thứ.*

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



Một trong những điều làm mất hạnh phúc là sự so sánh những gì mình có với những gì mình muốn mà không thể có, hay mình có mà không thấy. Người ta vẫn thường nói “cỏ nhà hàng xóm bao giờ cũng xanh hơn cỏ nhà mình”. Như vậy những gì ta ước muốn và có được cũng chưa chắc đã thoả mãn như ý và suốt đời mệt mỏi vì đuổi bắt. 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 bị bệnh tật ốm đau và không bị hành hạ về 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 ở các nhà thờ người ta vẫn chúc bình an cho nhau mà không chúc nhiều tiền, nhiều bạc, nhiều của cải. Nếu được hơn những điều căn bản trên, hãy tự cho mình có hạnh phúc hơn nhiều người khác.

Một độc giả trong tờ Los Angeles Times đã hỏi trong mục “gỡ rối tơ lòng” là gia đình bà hay lục đục vì chung quanh bạn bè đều mua nhà mới mà bà không có khả năng. Mỗi khi người có nhà mới dẫn “đi tour” để khoe những cái phòng ngủ tráng lệ, những cái nhà tắm tối tân là bà về nhà gây chuyện với chồng. Bà khổ lắm và chồng bà cũng không hạnh phúc, tuy đời sống của bà rất thoải mái, không nợ nần gì nhiều.

Người “gỡ rối” trả lời rằng nếu bà cứ so sánh với những gì người khác có thì không bao giờ bà được sung sướng. Giả thử bà được những thứ ấy thì người khác lại có nhiều hơn. Cứ vậy bà sẽ chạy mệt mỏi. Hãy cảm thấy hạnh phúc với những gì mình có và tự nhủ rằng, người ở nhà to là người nợ như chúa chõm, mất việc là mất 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 ước muốn tôi là...”. Ý viết thêm của những người trong nhóm cho thấy họ cảm thấy không hài lòng với cuộc sống. *Cái “ước muốn” nó không có giới hạn và không có điểm ngừng.* Nếu ta theo nó, ta sẽ đi tới vô tận. Có những cái “ước muốn quá đáng” của người vợ mà người chồng phải đi làm hai ba việc vẫn chưa thoả mãn nhu cầu của vợ. Có cái “ước muốn mọi sự phải hoàn hảo” của người chồng mà người vợ quay như chong chóng vẫn chưa vừa ý chồng mình. *Ước muốn có thể làm thăng hoa cuộc sống nhưng những cái ước 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 bây giờ 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 bực mình và nóng nảy khi trên xa lộ bị kẹt xe vì có một tai nạn. Nhưng chợt nghĩ, tôi không phải là người nằm trên xe cứu thương kia. Sự so sánh đó làm tôi cảm thấy may mắn và nổi bực bội đã tan biến trong khoảnh khắc. Khi ta nhìn những nạn nhân bão lụt, màn trời chiếu đất, đói rét tả tơi, hay những người vô gia cư nằm lè đường 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.

Tục ngữ ta có câu “Trông lên thì chẳng bằng 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 để lại cho hậu thế.

Ngoài những hạnh phúc vật chất còn có những hạnh phúc về tinh thần như tình người với nhau. Tình yêu thương đồng loại, tình gia đình, tình bè bạn... biết bao thứ tình mà chúng ta trân quý để tạo cho chính ta và mọi người chung quanh hạnh phúc. Đức Đạt Lat 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 đường hoàn hảo”*, cho ta thấy của cải, ham muốn ở thế gian không là yếu tố duy nhất làm nên hạnh phúc. Trong quan niệm trên chứa đựng một triết lý đông phương rất thâm sâu về Tham, Sân, Si của nhà Phật.

Triết lý đông tây nhiều khi không giống nhau nhưng quan niệm về hạnh phúc thì hình như cùng gặp nhau ở một điểm. Đó là hạnh phúc là cái gì quý nhất ở trên đời. Như trên, nhà xã hội học Aristotle 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 bộ óc của từng người, có thể điều khiển hạnh phúc của mình. Thứ hai là tập thói quen thích thú, lấy sự làm việc, tiêu khiển, liên hệ 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 hoạt động và thích thú với những gì chung quanh mình, cơ thể, trí óc và tinh thần người ấy sẽ càng ngày càng trở nên tốt hơn.

“Tâm bình thì thế giới bình”. Khi ta điều khiển được tâm ta cho không xao động, thì ta luôn luôn đạt được tình trạng thái hòa. Khi ta điều khiển được trí óc để có tư tưởng hạnh phúc trong đầu, xã hội sẽ tránh được rất nhiều những thảm cảnh nhiễu loạn và chính ta cũng tránh được bệnh khủng hoảng tâm thần. Hậu quả của loạn tâm nơi chính mình thường rất tai hại cho những người sống chung quanh.

Theo báo cáo mới về bệnh thần kinh mà ông bộ trưởng y tế của 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 cảnh cáo rằng chúng ta chưa đủ dữ kiện để 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 hỏi về việc số 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 tử thương cho chính bệnh nhân và cả người chung quanh, trực tiếp hay gián tiếp*. Mà nguyên nhân của bệnh này là do con người không có hạnh phúc mà ra. Nếu trị tận gốc có thể chỉ có một giải pháp là tự tìm lấy hạnh phúc trong ý nghĩ của mình.



Khi chúng ta đói mà được bữa cơm thanh đạm ta vẫn thấy ngon hơn khi được thưởng thức cao lương mỹ vị khi đã no. Chúng ta làm việc mệt nhọc cả tuần, đợi đến ngày cuối tuần để nghỉ ngơi. Vậy mà cái ngày Chúa nhật nhả lại không vui hơn ngày Thứ sáu vất vả, vì ta không biết thưởng thức cái vui hiện tại và hay lo lắng cho những ngày tương lai. Người Hoa Kỳ chơi chữ bằng một câu “Present is present”, hiện tại là quà tặng, hay có thể nói, hãy hưởng những gì mình đang có bây giờ. Vậy thì, ngoại trừ những điều kiện tối thiểu như cơm ăn, áo mặc, nhà ở, hạnh phúc cũng chỉ là những điều trong tâm ta mà thôi.

Xem thế, không có cái vui nào trên đời mà hoàn hảo cả trừ khi ta biết bắt lấy và thưởng thức khi nó vào tay mình. Không có cái buồn nào là bất hạnh nếu ta cho đó là chuyện bình thường trong cuộc sống, rồi nó sẽ qua đi. Đời có thể không có bất hạnh nếu ta quan niệm như các cụ ngày xưa “Sông có khúc, người có lúc”. Hạnh phúc quả là một cảm giác chủ quan tự mình trong khách quan tương đối ở những hiện tượng thực tế chung quanh.



Một nhà tư tưởng vô danh đã định nghĩa, Hạnh Phúc là tất cả những cái thên diệu của cuộc sống: Sự sung sướng, niềm đau khổ, giọt nước mắt, những nụ cười. Hãy rút kinh nghiệm để mang thêm cho mình lòng yêu thương và trải rộng đến tha nhân trong quãng đời chúng ta đang sống.

Chấp nhận quan niệm trên, có lẽ ta đã tìm ra chân lý hạnh phúc.

Phạm Thị Quang Ninh

Nguồn: Internet E-mail by Quỳnh Lan chuyển

*Đăng ngày Thứ Bảy, AUGUST 20th, 2011
Ban Kỹ Thuật K10A-72/SQTĐ/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*