

Hạnh Phúc

Nguyễn Ngọc Duy Hân

Cố nhạc sĩ Lam Phương đã viết trong nhạc phẩm “Hạnh phúc trong tâm tay”, qua đó ông đã trách cứ người phụ nữ: “*Người tìm hạnh phúc chi xa vời, một lần tim vỡ thêm buồn thôi*”. Rồi sau đó dòng nhạc của cố nhạc sĩ Lam Phương lại chuyển cung trong âm điệu vui tươi, miêu tả “Ngày Hạnh Phúc” là ngày “*Trời hôm nay thanh thanh, gió đưa cành mơn man tà áo... Đêm về nghe con khóc vui triền miên*”. Vì tiếng trẻ khóc mà thấy vui, thấy hạnh phúc, nghe quen quen như khi mình lao đầu vào “nỗi đau dịu dàng” của ái tình, tìm thú đau thương. Một nhạc sĩ khác đã sáng tác bài “Hạnh phúc lang thang”, cho rằng *hạnh phúc như mây lang thang cho hồn héo gầy, khi ta còn đây* Hạnh phúc trong âm nhạc được diễn tả như thế, còn trong cuộc sống “người thật việc thật” hạnh phúc là gì, làm sao để đạt được?

Hạnh Phúc được định nghĩa là một trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn. Hạnh phúc gắn liền với quan niệm về niềm vui trong cuộc sống. Những người hạnh phúc là những người thường có sức khỏe tốt, nhất là về mặt tinh thần. Người ta nghiên cứu thấy nếu chẳng may bị bệnh hay thương tích, căn bệnh hoặc các vết thương của người lạc quan hạnh phúc sẽ mau được lành hơn. Hạnh phúc là khi con người đạt được những thứ nằm trong tầm với của mình, không trông đợi điều cao xa quá. Hạnh phúc là lựa chọn, không phải là kết quả. Sẽ không có thứ gì làm bạn vui cho tới khi chính bạn lựa chọn trở nên vui vẻ, không bi quan, than phiền cau có cả ngày. Sách vở xác nhận hạnh phúc sẽ không đến với bạn, nó chỉ có thể đến từ bạn, do bạn tự quyết định.

Đức Phật đã từng dạy cách chấm dứt khổ đau để có hạnh phúc khi ngài khuyên: “*Này các Tỳ kheo, để giải thoát khỏi kiêu mạn, hãy diệt trừ tham, nhố tận gốc sự chấp thủ*”. Đạo Phật không quan niệm vàng bạc là hạnh phúc, hạnh phúc càng không phải là bước vào lầu đài tình ái. Niết Bàn là hạnh phúc, mà Niết Bàn thì ở sẵn trong tâm khảm

con người. Chân lý hạnh phúc không cần chờ đến kiếp sau, nó hiện hữu ngay bây giờ và ở ngay trong tâm thức chúng ta.

Trong đạo Công Giáo, Kinh Thánh đã có ghi “Tám Mối Phúc Thật” cho những ai có lòng chấp nhận khó khăn, cho những người hiền lành, cho người phải khóc lóc đau khổ vì họ sẽ được an ủi, phúc cho kẻ biết thương xót người khác...

Sách Châm ngôn câu 15:17 cũng khẳng định:

“Thà một món rau mà có tình yêu thương, còn hơn bò vỗ béo mà có lòng căm ghét”.

Hoặc Mattheu câu 5:3

“Cho thì hạnh phúc hơn nhận”.

Trở về cuộc sống hiện tại, hạnh phúc là điều ai cũng mong ước và quan trọng nên có ngày Quốc tế Hạnh phúc là ngày 20 tháng 3 hằng năm, lấy từ ý tưởng của vương quốc Bhutan, là nơi có chỉ số hạnh phúc rất cao dựa trên các yếu tố như sức khỏe, tinh thần, giáo dục, môi trường và mức sống của người dân. Bhutan là một quốc gia nhỏ bé nằm ở khu vực Nam Á, phía Đông dãy Hy Mã Lạp Sơn. Liên Hiệp Quốc chọn ngày 20 tháng 3 là ngày Quốc tế Hạnh phúc vì đây là ngày đặc biệt trong năm, khi mặt trời nằm ngang đường xích đạo nên có độ dài ngày và đêm bằng nhau - là biểu tượng cho sự hài hòa của vũ trụ, cũng là biểu tượng của sự cân bằng giữa ánh sáng và bóng tối, giữa ước mơ và hiện thực.... Phần Lan cũng là một trong những nước được đứng đầu trong danh sách quốc gia hạnh phúc trên thế giới. Nước Việt Nam Xã hội Chủ Nghĩa thì luôn có tiêu đề “Độc Lập - Tự Do – Hạnh Phúc” trên tất cả các thông báo, đơn từ của nhà nước, nhưng 3 cụm từ này được thực hiện như thế nào thì miễn bàn, vì nói tới chỉ thêm giận, thêm tức, thậm chí còn bị tù tội, mất cả độc lập, tự do, hạnh phúc của một người bình thường!

Theo phong tục Việt Nam, 3 chữ Phúc - Lộc - Thọ luôn được đề cao, và Phúc thì đứng đầu. Vua Lê Thánh Tông cũng bày tỏ quan điểm hạnh phúc của mình qua 2 câu thơ:

*“Cuộc thế công danh mơ tưởng hão
Bầu tiên phong nguyệt thú vui cùng”*

Trong ca dao xưa cũng có nhiều câu nói về chủ đề này:

“Con hơn cha, là nhà có phúc”.

*“Thuận vợ thuận chồng
Tát biển đông cũng cạn”*

Hay:

*“Dữ lành cân nhắc đồng cân
Mà cơ hạnh phúc chuyên vẫn chẳng sai
Dù ai cho bạc cho tiền
Không bằng em được đứng liền với anh”*

Karl Marx, người đưa ra chủ thuyết Cộng Sản mà cũng viết vào năm 1835: *“Người hạnh phúc là người đem hạnh phúc đến cho nhiều người khác”*. Câu này đúng lắm, nhưng *“đừng tin những gì Cộng Sản nói, mà hãy nhìn kỹ những gì Cộng Sản làm”* (Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu)

Trong Tiếu Ngạo Giang Hồ của Kim Dung, khi người trên chốn giang hồ tiếp tục tranh tài chiếm kiếm phổ, thi thố võ công cho ngôi vị bá chủ chốn võ lâm, hai nhân vật chính Lệnh Hồ Xung và Nhậm Doanh Doanh đã tìm ra chân lý của hạnh phúc là bỏ hết những tranh dành, cùng nhau đi ngao du sơn thủy, quên đi chốn giang hồ mưa tanh gió lạnh. Họ đã “ngộ” ra rồi, bạn có đồng ý và mừng cho họ không?

Trong tiếng Anh, chữ “Happiness” có ý nghĩa gì? Người ta đã phân tích theo kiểu “chiết tự” như sau:

- H (Healthy: Sức khỏe): Người hạnh phúc đầu tiên là người có sức khỏe tốt.
- A (Attitude: Thái độ sống): Một lối sống tích cực cũng mang lại cảm giác hạnh phúc cho bản thân mỗi con người.
- P (Present: Hiện tại): Bởi chúng ta sống cho hiện tại và hướng về tương lai chứ không ai có thể trở lại quá khứ, nên hãy tận hưởng hạnh phúc với những thứ mà chúng ta đang có.
- P (Play: Vui chơi): Vui chơi giải trí chính là hoạt động cần thiết để giải tỏa công việc mệt mỏi, quên đi những ưu phiền vất vả.
- I (Inward: Nội tâm): Hạnh phúc bắt nguồn từ tâm hồn, khi chúng ta bằng lòng với mọi thứ đang diễn ra.

- N (New: Mới mẻ): Thay đổi công việc, cách suy nghĩ, có thêm bạn mới, học một kỹ năng mới cũng là cách để tạo ra hạnh phúc cho bản thân.
 - E (Express Yourself: Thể hiện chính mình): Bạn cần bộc lộ cảm xúc của bản thân và sống thật với chính mình, không cần bắt chước hoặc gò mình trong định kiến của xã hội.
 - S (Smile: Nụ cười): Nụ cười biểu hiện trạng thái tích cực, nó làm xoa dịu đi những đau khổ.
 - S (Simple: Đơn giản): Hạnh phúc xuất phát từ những điều giản dị nhất, hãy dành thời gian để lắng nghe, chia sẻ với mọi người những việc nhỏ nhỏ có thể đem lại hạnh phúc cho bản thân.
- Bạn có thích lối “chiết tự” như trên không? Hãy thực hành mỗi ngày, mọi nơi mọi lúc nhé, chắc chắn sẽ có kết quả tốt đấy!

Màu hồng được cho là màu tượng trưng cho hạnh phúc. Trong thực vật cũng có một loài hoa mang tên là Hạnh Phúc. Đúng ra nó là cây Riềng đỏ, còn có tên là Kim Thát, hay cây hoa Đuôi Chồn đỏ, nhưng có lẽ khi cắm nó trong nhà thì cả nhà được hên, vui vẻ nên người ta đã có tên gọi khác là hoa “Hạnh Phúc”. Cũng may chưa có loại thực vật nào mang tên là hoa “Đau khổ”, nếu có chắc chẳng ai dám chung.

Tìm hiểu về chữ Phúc, cũng có người ví von hạnh phúc là một quả cầu thủy tinh, rơi xuống đất và vỡ làm nhiều mảnh. Ai cũng có thể nhặt lên, người may mắn nhặt được nhiều nhưng nếu không cẩn thận, mảnh vỡ sẽ làm đứt tay, lượm càng nhiều cơ hội đứt tay càng cao. Tức là người đi tìm, đi lượm nhặt hạnh phúc sẽ phải chịu đau đớn cùng lúc. Lại cũng có cách ví von hạnh phúc giống như một con bướm, bạn càng rượt đuổi, nó càng bay xa hơn. Từ đó người ta khuyên chỉ khi nghĩ đến những điều tốt đẹp, gần gũi, thực tế mình sẽ sống hạnh phúc hơn, vậy nên đừng quá mơ ước cao xa viễn vông.

Bây giờ mời bạn đọc một ngụ ngôn khác về chuyện chú chó con hỏi chó mẹ: "Mẹ ơi, hạnh phúc là gì?" Chó mẹ trả lời: "Hạnh phúc nằm ở đuôi của con đó" Nghe xong, chú chó liền nhảy lên cố gắng ngậm lấy đuôi của mình nhưng vô ích. Chó con than: "Mẹ ơi, con không thể nắm được hạnh phúc". Chó mẹ cười đáp: "Con hãy ngẩng cao đầu tiến về phía trước, hạnh phúc sẽ đi theo con thôi". Câu chuyện

ý nói niềm vui, sự an lạc là cái gì đó không nắm giữ được trong tầm tay. Không cầm giữ được nhưng nếu mỗi phút giây dữ, mình sẽ làm mất 60 đi giây để hạnh phúc. Do đó, hãy tập trung vào việc sống vui, gạt bỏ bớt những gì không liên quan, không thật sự cần thiết.

Rất nhiều cuốn sách nổi tiếng của người Âu Mỹ viết về “Cái khổ của người nhà giàu”. Họ giàu có sung sướng nhưng luôn thấy khổ, bức bối vì những chuyện nhỏ như hôm nay bà osin bị bệnh không tới lau nhà được, không mua được món hàng đầu giá nổi tiếng, bị người khác mua mất. Chị bạn tôi khổ sở đi hai, ba cái chợ tìm cho ra lá cây thì là để rắc vào tô canh cá. Không có thì là làm gia vị thì chị ảm ức, chê không chịu ăn. Hoặc các cái khổ chính đáng hơn như những người giàu có thường lo lắng rằng con cái của họ sẽ dễ ỷ lại, bị hư hỏng. Người giàu cũng khó tìm được người thật lòng với mình, thường nghi ngờ không biết người đó có yêu thương mình thật lòng hay chỉ vì thích được mình cho tiền, đang lừa dối mình. Họ lại luôn bị các tờ báo, truyền thông theo dõi, khó thoát khỏi sự chỉ trích của dư luận. Làm cái gì, nói cái gì cũng bị đem ra phân tích, mổ xẻ, chê bai. Hôm rồi cựu tổng thống Trump không biết có đăng trí đến nổi mặc quần ngược hay không, nhưng đã bị truyền thông chiếu đi chiếu lại, phân tích từng cái nếp nhăn trên quần của ông! Thậm chí người giàu có hay bị nguy cơ bắt cóc tổng tiền, an ninh, tự do luôn bị đe dọa. Nhiều tiền của thì phải lo quản lý tài sản, nên họ luôn thiếu thời gian, giàu đồng nghĩa với kỳ vọng và lo lắng. Kể ra các điều như trên, tính ra chữ “giàu có” thì “có” nhiều phiền toái hơn có niềm vui. Tiếng Việt mình không xài chữ “nghèo có”, nhưng người nghèo cũng có nhiều cái hay, cái vui lắm chứ. Theo tỷ phú Jack Ma, việc làm chủ tài sản kék sù đã khiến ông bị áp lực hơn rất nhiều. Các tài tử có khi vì nhu cầu của chuyện phim, phải nhịn ăn rất khổ sở hoặc có khi phải nhồi nhét thật nhiều để lên cân mau chóng cho hợp với vai trò sắp đóng. Các thể thao gia nổi tiếng nhận tiền triệu, nhưng phải theo cách ăn uống rất nghiêm ngặt và khổ luyện hằng ngày, dù khi đi vacation nghỉ hè. Người nghèo thì thoải mái, “thời thái bình cửa thường bỏ ngõ” (thơ Nguyễn Công Trứ). Nhưng nói đi thì cũng phải nói lại, cái khổ của người nhà giàu dù sao cũng ít cơ cực hơn cái tận cùng của người nhà nghèo. Tôi thì thấy mình hợp với loại khổ sang chảnh của kẻ lăm tiền hơn, nếu được chọn, tôi chọn có tiền, nhưng muốn chọn cũng đâu có dễ! Một điều khác là tuy khác nhau về hoàn cảnh, thời gian, nhưng cỡ lúc nào cũng

xanh tốt hơn nếu bạn tưới nước. Dù bần cùng hay sang trọng, hạnh phúc cũng cần quan tâm bồi đắp để nó ngày càng phát triển, có nhiều cơ hội thăng hoa, chứ không phải cứ “phó mặc số Trời” rồi than khổ!

Mỗi người đều có quan niệm khác nhau về hạnh phúc, có lúc điều giản dị như được ăn cơm cùng gia đình đã là điều hạnh phúc rồi, nhưng có người lại mơ ước lớn lao và xa vời hơn. Tâm thường, ừ lì quá thì cũng khó có thể sáng tạo, vươn lên, còn hão huyền quá thì lại không nhận ra chân hạnh phúc, sân si tạo đau khổ cho mình. Nghệ thuật sống là biết đủ, biết hành xử đúng nơi đúng lúc. Vâng, rõ ràng là cảm giác hạnh phúc không ai giống ai. Ở Việt Nam vang bóng một thời có Hắc Bạch công tử, giàu đến thi nhau dùng tiền đốt để luộc trứng, suốt ngày lo chuyện thắng thua bực bội ghen tức có thấy hạnh phúc đâu. Thời Tây Tấn cũng có hai phú hào là Thạch Sùng và Vương Khải, giàu nhưng không hạnh phúc vì luôn sân si, rước phiền toái vào người. Thạch Sùng khi nghe nói Vương Khải sau khi ăn, dùng nước đường để rửa nôi nên ông dùng sáp ong để thay củi đốt, nhằm chứng tỏ mình giàu hơn. Vương Khải sau đó lấy vải dệt bằng tơ màu tím làm màn giăng dài 40 dặm, Thạch Sùng cũng thi đua lấy gấm giăng dài những 50 dặm, chơi cho người ta biết tiếng. Kiểu thi giàu vô lý này đã khiến hai người hao phí tiền của, chuốc lấy biết bao bực dọc để phân hạng cao thấp, rốt cuộc có hạnh phúc thật sự đâu.

Lại cũng có một câu chuyện ngụ ngôn khác. Trong một nông trại, chú lợn nói: "Giả sử nếu cho tôi sống thêm 1 lần nữa, tôi sẽ làm một con trâu, tuy lao động vất vả nhưng được tiếng cả đời." Trâu nghe liền nói: "Tôi lại muốn làm lợn, ăn rồi ngủ, ngủ rồi lại ăn, sướng như tiên". Điều hâu lại nói: "Nếu cho tôi sống thêm lần nữa, tôi sẽ làm một con gà, khát thì có nước uống, đói thì có thóc ăn, có chủ nhà bảo vệ." Gà thưa rằng: "Nhưng tôi muốn làm điều hâu, để có thể tự do tung cánh trên bầu trời". Câu chuyện cho thấy rằng, khi bạn ngưỡng mộ và muốn ở vai trò người khác, người khác lại rất hâm mộ và lại muốn được như bạn. Có khi mình cho rằng người nào đó quá hên, quá sướng, sống quá hạnh phúc nhưng thực tế lại không phải vậy. Có vào trong chăn mới biết trong chăn có rắn. Có lẽ chỉ đúng khi nói không ai đau khổ hoàn toàn, cũng chẳng ai sung sướng 100%, cần chọn lựa cách sống tốt nhất cho mình vui nhất trong hoàn cảnh của mình. Cũng có người nhận xét hạnh phúc giống như chai nước suối. Lần đầu tiên uống

chẳng thấy cảm giác gì, chỉ nếu đã nếm qua vị đắng cay, chua chát rồi, khi uống lại ngụm nước suối mới nhận ra rằng nước suối lúc này thật ngọt, thật mát.

Theo các nghiên cứu khoa học, hạnh phúc là sự tổng hợp của tâm trạng thỏa mãn trong cuộc sống, kết hợp với cảm giác tốt đẹp mà mình có được hàng ngày.

Người ta nghiên cứu rồi làm thống kê, thấy 40% hạnh phúc của con người bị chi phối và được kiểm soát bằng các suy nghĩ, hành động; 10% khác do hoàn cảnh đem lại; rồi 50% còn lại là do yếu tố di truyền, bẩm sinh đem lại. Như vậy hoàn cảnh chỉ là yếu tố rất phụ, chỉ chiếm 10% và đóng một vai trò rất nhỏ trong việc để có hạnh phúc, niềm vui. Tuy nhiên cái gì cũng có luật trừ, đa số người bình thường đều có thể chế ngự, thực hành để tự tạo niềm vui cho mình, thì cũng có một số ít người sinh ra với suy nghĩ tiêu cực, luôn thấy buồn phiền, stressed quá độ, hoặc những phụ nữ sau thời gian sanh con. Họ phải gặp các bác sĩ tâm lý để giải tỏa, thậm chí cần cho toa uống thuốc để giúp loại bỏ những cảm giác thâm sâu ấy. Nếu không uống thuốc trợ giúp có khi người bệnh buồn chán đến muốn tự kết liễu cuộc sống. Đây là trường hợp bệnh nặng, nhưng nói chung, mình có thể suy nghĩ, tìm ra giải pháp để xây dựng những mối quan hệ tốt, có bạn tốt, từ đó giúp mình suy nghĩ lạc quan, sinh ra những năng lực tích cực để mạnh mẽ bước lên. Những người thường xuyên căng thẳng có thể kết hợp yoga hoặc thiền vào thói quen sinh hoạt, từ đó ổn định hành động và cảm xúc để sống thoải mái hơn.

Muốn hạnh phúc thì ăn gì? Các nhà khoa học cũng nghiên cứu để thấy các loại măng tây rất giàu folate, là một chất có công dụng giảm căng thẳng nhanh chóng. Họ cho biết những người ăn nhiều thực phẩm giàu chất folate có nguy cơ trầm cảm thấp hơn những người ít ăn thực phẩm có chất này. Được đánh giá cao cũng là trái bơ, bơ không chỉ có nhiều folate mà còn chứa chất béo lành mạnh và chất chống oxy hóa. Các loại trái cây có nhiều vitamin C, kẹo chocolate, rau xanh, hạt chia, hạt hướng dương, hạt mè ... cũng có hiệu quả rất tốt trong việc giảm lo lắng. Khi đang buồn rầu căng thẳng, nếu bạn ăn kem hay các loại bánh có vị ngọt và mát, có thể mau chóng giúp tinh thần tạm ổn định, “cool down” lúc đó. Không tin bạn có thể thử nghiệm, nhưng nếu lên cân thì đừng “kiện” tôi nhé!

Cũng có người định nghĩa: Làm những gì bạn thích, đó là tự do. Thích những gì bạn làm, đó là hạnh phúc. Tự do và Hạnh phúc là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau, vấn đề là làm thế nào để vừa tự do, vừa hạnh phúc đây?

Không ít người cho rằng hạnh phúc là khi đạt được thành công, danh vọng, tiền tài, nhưng cũng có nhiều người nói chỉ cần giữ tâm hồn mình trong sạch, thanh thoi là hạnh phúc rồi. Người khác lại quan niệm “phải có danh gì với núi sông”, nghĩa là khi được nhiều người người biết đến mới là khi đạt được mục đích của chữ phúc. Quan niệm về hạnh phúc còn có mối liên hệ chặt chẽ với hoàn cảnh xã hội. Trong thời chiến tranh, hạnh phúc là khi đánh thắng quân giặc, khi không bị mất mạng, thương tích do bom đạn vô tình. Trong thời kỳ có nạn đói, hạnh phúc đơn giản là khi có bát cơm để ăn no bụng, không bị đói, bị ăn độn khoai sắn. Khi bị đại dịch như cơn dịch Covid quái ác này, dù bị cấm cung ở nhà không được đi đâu, dù bị mất việc làm, nhưng nếu trong nhà không ai nhiễm bệnh là sung sướng, may mắn lắm rồi. Có ông kia phải vào bệnh viện vì nhiễm Covid, khi khò khè phổi bị vi trùng tấn công, đã chia sẻ rằng lâu nay ông không hề thấy hơi thở bình thường là quý, là hạnh phúc, Cho tới bây giờ không thở được ông mới biết giá trị của những ngày hạnh phúc trước đây khi có thể thở một cách bình thường.

Có chị đã chia sẻ trên Facebook và được nhiều cái “like”: Mỗi khi đọc báo, lên mạng, gặp những cảnh đời bất hạnh, lại thấy mình thật may mắn, hạnh phúc. Hạnh phúc bởi ông chồng mình dù không kinh bang tế thế, nổi tiếng như cồn, nhưng anh ấy không vũ phu, say sưa, gái gú. Hạnh phúc khi mình có một mái nhà không lo mưa bão, hạnh phúc khi mình còn cha mẹ, không phải thất nghiệp, có con cái ngoan ngoãn, không bị khuyết tật...

Một sưu tầm trên mạng cũng rất thấm thía, mời bạn cùng tôi đọc và thực hành:

Trong cuộc sống, đôi khi bạn không biết trân trọng những gì mình đang có, nên bạn không thể sống vui:

- Bạn có mắt, nhưng luôn nhìn mọi người cách không thân thiện và thấy cảnh vật u sầu, trong khi người mù, họ chỉ ước ao để được nhìn.

- Bạn có miệng, nhưng dùng nó để phán xét, nói xấu người khác. Trong khi người câm, họ chỉ ước ao làm sao để nói được những lời yêu thương với những chung quanh.
 - Bạn có tai, nhưng lại không muốn nghe những lời khuyên chân thành, điều tốt để học hỏi. Trong khi người điếc, họ chỉ ước ao được nghe và hiểu.
 - Bạn có tiền, nhưng lại xài phung phí. Trong khi người nghèo, họ chỉ ước ao có được chén cơm.
 - Bạn có người yêu, nhưng lại đòi hỏi đủ điều. Trong khi người cô đơn, họ chỉ ước ao có được một người để yêu thương.
 - Bạn có thời gian, nhưng lại không biết dùng. Trong khi người đang hấp hối, họ chỉ ước ao sao cho thời gian đi chậm lại.
 - Bạn đang có nhiều, nhưng bạn lại chán nản chê ít khi so sánh với người khác. Trong khi người khổ cực, họ chỉ ước ao có được một phần nhỏ may mắn của bạn thôi, là họ cũng vui rồi.
- Vậy thì làm sao bạn có thể sống vui nếu bạn không biết trân trọng cuộc sống?

Đừng quá tự kỷ than rằng tại sao cuộc đời tôi cứ gặp bất trắc. Đôi khi những bất hạnh của bạn không bằng một hạt cát của người khác. Vì vậy, cách sống vui là phải biết trân trọng và tận hưởng những gì mình đang có. Đừng tham lam và xem thường, nếu không thì bạn sẽ mãi mãi khổ vì những đòi hỏi quá mức của bạn. Quả là rất đúng phải không các bạn?

Nói tới nói lui, vậy thì thực hành hạnh phúc thực tế và hiệu quả thì phải như thế nào đây? Người ta đã liệt kê vài việc rất dễ như sau: Hãy bắt đầu bằng một ánh nhìn âu yếm với người phối ngẫu, con cái, cha mẹ, chú bác. Hãy có những câu động viên với bạn bè, quan tâm, thành thật góp ý. Với mình thì hãy bằng lòng với những gì mình đang có. Vâng, hãy cảm thấy hạnh phúc trước những việc đang xảy ra. Bạn có biết khi bạn có thức ăn đầy đủ, mỗi tối được ngả lưng trên chiếc giường là bạn đã hạnh phúc hơn 3 tỉ người khác trên thế giới này rồi đấy.

Tuổi trẻ là hạnh phúc vì có được sức khỏe, sự nghiệp, hy vọng tràn trề vào tương lai. Mà tuổi già cũng là hạnh phúc, vì đã có những trải nghiệm phong phú và những kỷ niệm đáng nhớ, có thể hưởng thú điền viên. Gặp được nhau, đó là hạnh phúc, hãy cùng nhau vun đắp

những khoảnh khắc ngọt ngào. Chia ly lại cũng là hạnh phúc, vì những đờn đau, nhớ nhung sẽ tôi luyện cho tình cảm của cả hai vững vàng hơn trong con thuyền tình. Thế nên đừng mãi kiếm tìm những điều đã mất, hạnh phúc ngay trong trái tim của bạn thôi. Hãy buông bỏ những thù ghét, thay đổi bản thân, buông bỏ cái tôi và mở rộng lòng nhân ái.

Một lần nữa, xin được nhấn mạnh cuộc sống phụ thuộc rất nhiều vào những gì bản thân tự thấy hài lòng trong cuộc sống. Thành công không phải là chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc, mà ngược lại, hạnh phúc là chìa khóa dẫn tới cánh cửa thành công. Nếu bạn yêu thích điều bạn đang làm, bạn sẽ thành công. Thí dụ nếu bạn yêu nhạc, bạn có thể tự động ngồi vào cây dương cầm luyện tập hằng mấy tiếng đồng hồ một cách say mê. Nếu bị ép học piano, ngồi vào đàn chỉ thấy đau lưng, chán ngấy và sẽ không tiến xa được. Người ta cũng nói đừng đếm số tuổi mà hãy đếm bạn bè. Đừng đếm nước mắt mà hãy đếm nụ cười. Đừng đếm nỗi đau, nhưng hãy đếm hạnh phúc, tức là chỉ đếm những điều tốt đẹp, vui vẻ, có ý nghĩa tích cực trong cuộc sống, còn chuyện buồn thì hãy cố gắng thả trôi đi.

Tiếp theo thì sách vở cũng khuyên ta nên thường xuyên dành ít nhất 5 phút trong ngày để làm điều gì đó cụ thể cho người mình yêu thương. Thí dụ giúp nhau rửa đồng chén, lau nhà, dọn dẹp... Đối với người thân ở xa thì gửi thư cảm ơn, thăm hỏi, viết một bình luận tích cực trên bài viết, hình ảnh mà bạn bè, người thân vừa đăng trên mạng xã hội để tỏ lòng quan tâm, khuyến khích. Ngoài ra người ta cũng khuyên mình nên thường xuyên có các cuộc đối thoại với những người bạn tốt, đừng ngại vì không biết gọi rồi nói về đề tài nào, sợ nói chuyện tào lao mất thì giờ cả hai bên. Thăm hỏi, động viên, quan tâm lẫn nhau ai mà không thích. Kinh nghiệm của riêng tôi là nếu tôi ngưng không gọi nói chuyện với người thân, bạn bè, một thời gian ngắn thì thấy lộn lộn, chẳng có chuyện gì đáng nói, đâm ra ngại phôn cho nhau. Còn nếu tôi thường xuyên thăm hỏi, tâm sự vớ vẩn, thì thấy rất thân nhau, cần nhau, chuyện trên trời dưới đất tha hồ bàn, không đủ giờ để nói. Dĩ nhiên là phải tránh chuyện “ngồi lê đôi mách”, nói xấu làm hại người khác. Với người không thân, không quen biết, mình vẫn có thể giúp họ bằng một việc thiện nguyện, một đóng góp từ thiện... Hạnh phúc, niềm vui sẽ có khi mình làm được điều gì ích lợi cho bản thân, cho người khác, khi mình dám làm, biết chia sẻ cùng người khác. Một hiện tượng

khá phổ biến trong cuộc sống là khi thấy người khác giỏi hơn mình, được chú ý hơn mình, có năng lực hơn mình, thì tự nhiên nảy sinh tâm lý đố kỵ, so sánh, thậm chí gây khó dễ, nói xấu đối phương. Rốt cuộc người đầu tiên khổ là chính mình. Cuộc sống giống như một bộ phim dài nhiều tập, có lúc vui, có lúc buồn, mỗi người cần phải diễn tốt vai trò của mình để cuối bộ phim là một “happy ending”, chính mình sống vui là làm người khác vui lây. Hãy trao đi hạnh phúc để nhận lại yêu thương. Bạn không thể vừa ghen tị vừa hạnh phúc, vì thế hãy gạt bỏ những điều làm mình bực bội ghen ghét đi. Tôi luôn nhắc nhở chính mình: ganh đua thì tốt, nhưng ganh tị thì cần tránh xa. Ai mà có vẻ ganh tị, hay kiếm chuyện hại mình thì mình cũng tránh xa luôn, không cần phân bua, giải thích, để dành thì giờ mà tiếp xúc với những điều, những người bạn tốt hơn.

Một trong những cách thực hành khác để cảm thấy hạnh phúc là việc luôn nở nụ cười với mọi người, kể cả khi mình đang gặp khó khăn. Chuẩn bị tâm lý tích cực, tạo niềm vui trong công việc, giúp đỡ người khác.

Ngoài ra sách báo còn liệt kê những cách cụ thể để thấy vui, đặc biệt cần hoạt động chân tay, chẳng hạn làm vườn, nấu ăn, nhảy đầm, ca hát, đi dạo, thăm thiên nhiên, ngắm bông hoa.... Về tinh thần thì cần hướng về điều tốt, dành thời gian để suy nghĩ về những trải nghiệm vui để thấy bình tĩnh, tự tin, hạnh phúc hơn. Tích cực hơn nữa là việc giúp đỡ người khác, nhưng đừng cầu toàn, đừng mong người khác giống mình. Nghiên cứu còn cho thấy nên bớt kết nối qua các trang mạng ảo, như tắt Facebook đi và giao tiếp với những người thật. Quan trọng không kém là ngừng than vãn, câu gắt. Than phiền rên rĩ không chỉ làm bạn mất hạnh phúc mà còn kéo theo người xung quanh buồn theo nữa. Ngược lại hãy chú ý đến sức khỏe tinh thần, học cách chấp nhận, trân trọng tất cả những gì mình đang có, cần phải tìm thấy sự cân bằng.

Tiền thì rất cần, khó có hạnh phúc nếu quá nghèo quá đói, nhưng nói chung tiền bạc chỉ là những con số chẳng bao giờ có hồi kết. Mãi mê kiếm tiền đến khi sức khỏe suy sụp, không còn giờ hưởng thụ thì cũng có sung sướng chi. Mới đây nhất là chuyện ông John McAfee vừa tự tử chết trong tù tại Tây Ban Nha vào 23 tháng 6, 2021, hưởng thọ 76 tuổi. McAfee là người sáng lập công ty cung cấp phần mềm chống virus cho

các computer và bán bản quyền được gần 8 tỉ Mỹ kim. Ông có hơn 1 triệu người theo dõi trên Twitter, ăn xài xa hoa, có những chiếc du thuyền nhiều triệu, nhưng vì trốn thuế nên bị bắt tù. Ông này cũng nổi tiếng về việc chống đeo khẩu trang để ngừa Covid-19. McAfee dùng chiếc quần lót phụ nữ đeo che miệng để diễn cợt việc này. Tỷ phú với tiền, tình, danh tiếng rồi cái kết cuộc như thế, tính ra McAfee có hạnh phúc hay không? Bạn thích có cuộc đời như ông không, hay chẳng thà làm “phó thường dân” mà cả đời hiền hòa, êm đẹp? Trong giới tài tử thế giới cũng có biết bao người vừa đẹp, vừa tài, vừa nổi tiếng, lại phải tự chọn cái chết vì không thấy vui, không thấy cuộc đời có nghĩa lý gì. Nhưng dù sao tiền cũng rất cần thiết, hãy kiên quyết đừng để mình trở nên nghèo túng, nợ nần. Hãy làm việc kiếm tiền khi có thể, hãy xài tiền chừng mực biết để dành khi gặp cơ nhờ. Sự nghèo túng là kẻ thù lớn của hạnh phúc của con người. Tôi hay triết lý linh tinh, kêu gọi hưởng thụ nhưng cũng phải công nhận tiền rất cần. Khi không lo nhiều về tiền bạc, phải trả bills, trả tiền nhà, tôi thấy an tâm để triết lý về chữ Phúc!

Gần đây vì nạn Covid 19, các khoa học gia yêu cầu mọi người phải cách xa nhau ít nhất 2 mét để tránh bệnh Covid lây lan, nhưng từ xưa, cô đơn đã là một loại dịch bệnh về sự cách ly trong xã hội. Cô đơn không giao tiếp với ai, luôn có những trải nghiệm thụ động là việc không tốt. Xã hội rất cần sự duy trì các mối quan hệ con người với nhau. Tình cảm, gặp gỡ, trao đổi qua lại sẽ rất tốt cho sức khỏe tâm lý và tinh thần của chúng ta. Nên nhớ, hạnh phúc không có nghĩa là mọi việc, các mối giao hảo đều hoàn hảo. Nếu điều lợi nhiều hơn điều hại, thì hãy làm.

Cuộc đời luôn chứa đựng những ước mơ, hãy hành động để đạt được những ước mơ đó. Ngày hôm nay bạn đau khổ, thì hãy làm gì đó để ngày mai được hạnh phúc, hay ít nhất hãy thay đổi cái nhìn của mình về hoàn cảnh, cuộc sống để vui hơn. Cá nhân tôi cũng đã bắt đầu già, sau một năm rưỡi sống trong đại dịch Covid cũng ít nhiều bị ảnh hưởng, thay đổi cách suy nghĩ. Hồi còn trẻ tôi nóng lòng hơn, muốn gì thì làm ngay, bây giờ chậm chạp lười biếng hơn (và tự cho phép mình như thế!). Hồi trẻ uống café rất đậm và nhanh, uống như uống thuốc để tỉnh táo mà làm việc, bây giờ thông thả uống ly café, loãng thôi nhưng

thấy thích thú, enjoy vị café hơn. Bắt đầu hay quên sót, tôi thông cảm với người bị lú lẫn hơn, hiểu được cuộc đời hơn và bớt đòi hỏi hơn.

Chúc bạn mỗi ngày quay về với chính mình nhiều hơn, kết nối giữa bản thân mình và người chung quanh, tạo sự thân thiết, đồng cảm để ngày càng có được niềm vui và hạnh phúc thật sự.

Nguyễn Ngọc Duy Hân

Trang Blog: <https://duyhantrinhtayninh.blogspot.com/>

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/NguyenNgocDuyHan.html>

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 7500 TÁC PHẨM