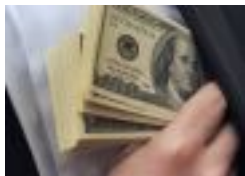


## Hạnh Phúc... hạnh phúc Tài và Tiền !

T&#225;c Gi&#7843;: Phạm Thị Quang Ninh  
Th&#7913; T&#432;: 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 06:30

---

Hàng 2300 nghìn năm trước, nhà bác học Aristotle đã cho rằng hạnh phúc là cái gì mà cuộc cùng nhau ng... i ph... i ch... n... a.



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

Ng... i Vi... t ta hay dùng ba chữ chữ Phúc, Lạc, Thọ để chữ ba điều căn bản 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 Lạc và Thọ.

Một thi sĩ đã viết “Làm sao có thể 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 hiểu một cách mơ hồ. Hạnh phúc không như tiền tài. Tiền để mua được hạnh phúc thì không. Hạnh phúc cũng không giải quyết được dù ta không biết bao nhiêu tiền là già, nhưng ta vẫn có quan niệm chung như để mua được tiền giải quyết hạnh phúc nào đó, ta muốn được mua được hạnh phúc.

Hạnh phúc quá thật khó có thể nghĩ. Hạnh phúc khi nào khi hi vọng, khi có, khi không, tùy theo từng chữ để nghĩ và chữ chính mình muốn biết được. Khi ta gặp một người nhà giàu, tiền bạc xum xuê, xe cộ bóng lạng ta nói “Ng... i... y sung sướng quá. Có phúc quá” thì chữ a chữ c đã đúng. Khi ta thấy một người làm việc lam lũ vất vả để nuôi một đàn con, ta hay nói “t... i nghi... p”. Nhưng nếu có dịp nói chuyện với người nghèo này chữ a chữ c ta đã nghe những lời than van như người nhà giàu. Và biết đâu người lam lũ kia chữ hạnh phúc hơn người giàu có.

Theo nghĩa của Khổng Tử 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 điều quan trọng, như trong Thánh kinh, người hạnh phúc luôn có lòng thương yêu và tha thứ.

Khi ta đổ xô chạy đua tìm kiếm niềm 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 thực ra có thể tìm được bằng cách đi xuống khi nhìn ý nghĩ trong đầu mình. Nếu mình nghĩ mình có hạnh phúc thực là mình đã có hạnh phúc.

Một trong những điều làm mất hạnh phúc là 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 “cửa hàng xóm bao giờ cũng xanh hơn cửa nhà mình”. Nhưng vậy những gì ta cần muốn và có được cũng chẳng đã thỏa mãn nhu cầu và sự thoải mái thoải mái vì điều bất. Theo tôi, khi ta có căn nhà đẹp 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 bệnh 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 các nhà thơ người ta vẫn chúc bình an cho nhau mà không chúc nhiều tiền, nhiều bạc, nhiều cửa hàng. Nếu được hạnh phúc những điều cần bản trên, hãy cho mình có hạnh phúc hạnh phúc những khác.

Một đức giáo trong tờ Los Angeles Times đã hỏi trong mục “góc ríu rít” là gia đình bà hay lúc đổ vì chung quanh bên bè đầu mua nhà mới mà bà không có khả năng. Một khi người có nhà mới đi “đi tour” để khoe những cái phòng ngủ tráng lệ, những cái nhà tắm tắm tắm tắm là bà vẫn nhà gây chuyện với chồng. Bà khỏe mạnh và chồng bà cũng không hạnh phúc, tuy đi sống cửa bà rất thoải mái, không nên nghĩ nhiều.

Người “góc ríu rít” trả lời rằng nếu bà cứ so sánh với những gì người khác có thì không bao giờ bà được sung sướng. Giờ thì bà được những thứ này thì người khác lại có nhiều hơn. Cứ vậy bà sẽ chẳng thoải mái. Hãy cảm thấy hạnh phúc với những gì mình có và tận hưởng, người ở nhà là người nên nhớ chúa không, một việc là một nhà ngay. Nghĩ vậy, bà sẽ thấy sung sướng hạnh phúc kia nhiều.

Cũng vẫn nói về hạnh phúc, một nhóm người đức thí nghiệm tại đại học New York bằng cách cho viết tiếp theo một câu “Tôi cần muốn tôi là...” Ý viết thêm của những người trong nhóm cho thấy họ cảm thấy không hài lòng với cuộc sống. Cái “cần muốn” nó không có gì hạnh phúc và không có đi tìm kiếm. Nếu ta theo nó, ta sẽ đi tìm vô tận. Có những cái “cần muốn quá đáng” của người và mà người chẳng phải đi làm hai ba việc vẫn chưa thỏa mãn nhu cầu của họ. Có cái “cần muốn mà sự phải hoàn hảo” của người chẳng người mà người vẫn quay lưng chông chông vẫn chưa thỏa ý nguyện mình. Cần muốn có thể làm thăng hoa cuộc sống nhưng những 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 người làm ta hạnh phúc cũng là so sánh. Trong một cuộc khảo sát của các bà ở University of Wisconsin tại Milwaukee, một nhà khảo sát 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 sát làm một thí nghiệm khác tại University of New York ở Buffalo, những người tham gia được đưa ra đề nghị nói tiếp 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 bị c mình và nóng nảy khi trên xa lộ bị kẹt xe vì có một tai nạn. Những chỗ nghĩ, tôi không phải là người nằm trên xe của những người kia. So sánh đó làm tôi cảm thấy may mắn và nói bị c bị đã tan biến trong khoảnh khắc.

Khi ta nhìn những nhân bảo vệ, màn trập chiếu đèn, đói rét tội lỗi, hay những người vô gia cư nằm ở 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.

Tác giả ta có câu “Trông lên thì chúng ta ai, trông xuống thì chúng ta ai bằng mình”. Đó cũng là cái quan niệm sống hạnh phúc, “an nhiên tự tại” của người xưa đã đưa lối cho hậu thế.

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

Đức Đạt Lạt 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 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 Phật triết lý đồng phương 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 ảnh cùng gặp nhau ở một điểm. Đó là hạnh phúc là cái gì quý nhất trên đời. Như trên, nhà xã hội học

## Hạnh Phúc... hạnh phúc Tài và Tiền !

T&#225;c Gi&#7843;: Phạm Thị Quang Ninh  
Th&#7913; T&#432;, 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 06:30

---

Aristotle 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 : thứ nhất là do bản chất của chúng ta, có thể đuổi kịp 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 công tác với tờ Los Angeles Times cũng nói: Khi mất ngủ hoặc thất vọng và thích thú với những gì chung quanh mình, cả thể, trí óc và tinh thần người ấy càng ngày càng trở nên tốt hơn.

“Tâm bình thì thân giải bình”. Khi ta đuổi kịp những đức tâm ta cho không sao được, thì ta luôn luôn đi tới đức tình trạng thái hòa. Khi ta đuổi kịp những đức 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 khờ ngớ ngẩn tâm thần. Hiểu được cả lòng tâm niệm chính mình thì người rất tại hạ cho những người sống chung quanh.

Theo báo cáo mới về bệnh thần kinh mà ông báo trình nghị viện 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 cũng cáo buộc chúng ta chữa đỡ đỡ khiến chữa bệnh bằng thuốc. Dù sao đi nữa, hiện nay hai loại thuốc thông thường chữa bệnh khờ ngớ ngẩn 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 phê phán đánh đuổi hạnh phúc vật chất sống người đã dùng thuốc để trị bệnh tâm thần lên rất cao.

Như trên ta thấy những hoạt động tâm thần cũng là một bệnh như các bệnh trong cơ thể khác. Bệnh này có thể gây tổn thương cho chính bệnh nhân và công 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 người ta tìm thấy hạnh phúc trong ý nghĩ của mình.

## Hạnh Phúc... hạnh phúc Tài và Thi!

T&#225;c Gi&#7843;: Phạm Thị Quang Ninh

Th&#7913; T&#432;, 21 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 06:30

---

Khi chúng ta đói mà được ăn 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 Chủ nhật nhàn nhã 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 tiếp theo. Người Hoa Kỳ chỉ cần 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, người trẻ nên đi du lịch thi thoảng ăn, áo mặc, nhà ở, hạnh phúc cũng chỉ là những điều trong tâm ta mà thôi.

Xem thôi, không có cái vui nào trên đời mà hoàn toàn ngược lại khi ta biết biết lý và thưởng thức khi nó vào tay mình. Không có cái buồn nào là biết hạnh phúc cho đó là chuyện bình thường trong cuộc sống, rồi nó sẽ qua đi. Đời có thể không có biết hạnh phúc ta quan niệm như các cậu ngày xưa "Sông có khúc, người có lúc". Hạnh phúc quý là một cảm giác chủ quan từ mình trong khách quan đời là những hiện tượng thực tế chung quanh.

Một nhà triết học vô danh đã định nghĩa, Hạnh Phúc là tất cả những cái thiện đi vào cửa sổ của cuộc sống: Sự sung sướng, niềm đam mê, niềm vui, niềm tin, những niềm vui. Hãy rút kinh nghiệm để mang thêm cho mình lòng yêu thương và trải nghiệm đời tha nhân trong quãng đời chúng ta đang sống.

Chỉ cần nhìn quan niệm trên, có lẽ ta đã tìm ra chân lý hạnh phúc.