

Mưu Cầu Hạnh Phúc



Mưu cầu hạnh phúc là quyền cơ bản của con người – tức là nhân quyền, và đó cũng là mục đích của bất kỳ ai. Hạnh phúc là trạng thái vô ưu, không tham-sân-si, không đau khổ, thế nhưng cuộc đời lại là “bể khổ”. Vậy phải làm sao?

Với Phật giáo, muốn hạnh phúc thì người ta phải diệt khổ, diệt khổ bằng cách diệt dục. Như vậy nghĩa là tránh né đau khổ, chạy trốn đau khổ, nhưng chạy đâu cho khỏi nắng?

Với Công giáo, muốn hạnh phúc thì người ta phải chấp nhận đau khổ, đi xuyên qua đau khổ, vì Chúa Giêsu động viên người ta từ bỏ mình và “vác thập giá hằng ngày” (Mt 10:38; Mt 16:24; Mc 8:34; Lc 14:27).

Càng tránh khổ thì càng khổ, cái khổ cơ bản nhất là “khổ vì không thoát được khổ”. Không thoát nổi nó thì chạy trốn nó mà chi? Thế thì đại gì mà không “vô tư” để vui sống?

HẠNH PHÚC ĐỜI NÀY

Sinh ra đã khóc, báo hiệu cuộc sống sẽ là một chuỗi dài đau khổ. Vì đau khổ mà người ta miệt mài đi tìm hạnh phúc. Tuy nhiên, hạnh phúc khó tìm nhưng mau qua, nó tùy sự biến đổi của mọi thứ – từ thời tiết đến tiền bạc. Chúng ta không nói đến việc chúng ta khả dĩ đạt đến trạng thái vĩnh cửu gọi là “hạnh phúc tột đỉnh” và vẫn duy trì được nó hay không, chỉ cần chúng ta cảm thấy vui và thoải mái. Có nhiều cách loại bỏ lo lắng, tức giận, thất vọng và u sầu, thoát khỏi “bóng tối tâm hồn” một hoặc vài lần trong ngày cũng là hạnh phúc.

Đây là 20 ý tưởng giúp bạn “khởi động”. Hãy chọn những cách tác dụng đối với bạn, cách này không được thì dùng cách khác. Điều cần là phải kiên trì: “Có công mài sắt có ngày nên kim” hoặc “có chí thì nên”.

1. Hiện tại. Hãy sống với hiện tại. Thay vì lo lắng về chuyện ngày mai khi ăn tối với gia đình, hãy tập trung vào thực tế lúc đó – đồ ăn, cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, chuyện trò,...

2. Vui cười. Tham gia một sự kiện vui có thể làm tăng mức endorphin và các hormone tạo hưng phấn, đồng thời làm giảm các hormone gây stress. Các nhà nghiên cứu tại ĐH California, ở Irvine, đã thí nghiệm 16 người coi video hài, có 8 người được coi trước 3 ngày. Họ thấy mức thay đổi ngay về sinh học. Khi họ xem phim, mức hormone gây stress giảm đáng kể, còn mức endorphin tăng 27% và mức hormone phát triển (lợi ích đối với hệ miễn dịch) tăng 87%.

3. Ngủ nghỉ. Hãy ngủ trưa hàng ngày và đi ngủ từ 8 giờ tối với một cuốn sách hay, sau 60 phút thì tắt đèn. Điều này có thể giúp bạn hưng phấn hơn so với liệu pháp tắm hoặc mát-xa.

4. Âm nhạc. Nghiên cứu cho thấy âm nhạc kích hoạt các phần não sản sinh hạnh phúc, các phần não đó cũng được kích hoạt bởi thực phẩm và tình dục. Một nghiên

cứu khác ở người lớn tuổi được nghe loại nhạc họ thích sau khi phẫu thuật mắt, họ có mức giảm đáng kể về nhịp Tim và huyết áp. Âm nhạc rất kỳ diệu!

5. Ngăn nắp. Hầu như bạn không thể suy tư hoặc thư giãn khi nhà cửa bừa bộn và ồn ào. Cố gắng tránh ồn ào và giữ vệ sinh nhà cửa để tinh thần khả dĩ thư thái. “Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm” là vậy.

6. Khước từ. Khước từ là một nghệ thuật. Hãy loại bỏ các hoạt động không cần thiết và không thích hợp. Nếu có thể thì từ chối các hoạt động gây phiền phức để bạn không cảm thấy áy náy.

7. Danh sách. Hãy viết Ra giấy những gì cần làm. Điều này giúp đầu óc thanh thản, không bị rối trí và không mất thời giờ sắp xếp.

8. Đừng ôm đồm. Giờ nào việc nấy. TS Edward Suarez, GS tâm lý y khoa tại ĐH Duke, thấy rằng những người ôm đồm công việc dễ bị cao huyết áp. Thay vì vừa làm việc vừa nghe điện thoại thì hãy ngưng làm việc để tập trung nghe điện thoại cho thoải mái.

9. Làm vườn. Không chỉ không khí trong lành và tập thể dục giúp giảm stress và cảm thấy khỏe mà làm vườn, ngắt hoa, chăm sóc cây kiểng, trồng cây, làm cỏ,... cũng làm bạn sáng khoái khi nhìn kết quả của mình.

10. Tách rời. Hãy tách rời với ngoại cảnh. Một tuần không đọc báo, nghe đài, xem thời sự, kiểm tra email hoặc lướt web để đầu óc thư thái, không bị ám ảnh. Biệt lập với thế giới bên ngoài để tĩnh tâm, bạn sẽ thấy nhẹ lòng và hạnh phúc hơn.

11. Vật cưng. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy lợi ích của vật cưng đối với việc làm giảm stress. Các nhà nghiên cứu phân tích đánh giá Tim mạch của 240 cặp vợ chồng, 1/2 số họ có nuôi vật cưng. Các vợ chồng nuôi vật cưng giảm nhịp Tim và huyết áp đáng kể so với các vợ chồng không nuôi vật cưng.

12. Hương liệu. Các nhà nghiên cứu cho thấy lợi ích của liệu pháp hương liệu khả dĩ làm giảm stress. Những người tiếp xúc hương thảo (rosemary) thì giảm mức lo lắng, tăng mức tỉnh táo và tính toán nhanh hơn. Những người tiếp xúc oải hương (lavender) thì có dạng sóng não biểu hiện tăng mức thư giãn. Có nhiều phương pháp dùng hương liệu như xịt thơm phòng, tắm hoặc mát-xa với dầu thơm, và thắp nến thơm.

13. Thư giãn. Các nhà nghiên cứu Trung quốc thấy có mối liên hệ giữa chứng khóan với sức khỏe tâm thần của những người chơi chứng khóan. Hãy dành thời gian “xả hơi”, đừng “ráng” đầu tư chứng khóan.

14. Tĩnh lặng. Thư viện, bảo tàng viện, vườn cây, và những nơi tôn nghiêm (nhà thờ, chùa chiền, đền đài,...) là những nơi tĩnh lặng giúp tâm hồn lắng đọng để cân bằng cuộc sống hiệu quả.

15. Tự nguyện. Chia sẻ tâm sự để người khác giúp bạn tăng mức hạnh phúc. Nghiên cứu cho thấy những người tự nguyện có thể tăng hạnh phúc, thỏa mãn cuộc sống, tự tin, kiểm chế, sống khỏe và giảm trầm cảm.

16. Trầm mặc. Các mối quan hệ giúp bạn giảm stress, nhưng đôi khi bạn vẫn cần thời gian một mình trầm mặc để nạp thêm năng lượng. Có thể đi ăn một mình,

xem phim một mình, đọc sách, nghiên cứu, sáng tác, vào nhà sách, xem triển lãm,...

17. Đi bộ. Tập thể dục tốt hơn dùng thuốc trấn thống và an thần. Đi bộ có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Nghiên cứu cho thấy đi bộ và suy nghĩ tích cực thì có lợi hơn là đi bộ bình thường. Những bước nhanh tốt hơn những bước chậm.

18. Thân thiện. Nghiên cứu hơn 1.300 người (nam và nữ ở nhiều độ tuổi) cho thấy những người có nhiều bạn thân thì tốt hơn về huyết áp, cholesterol, chuyển hóa đường máu, và ít hormone gây stress so với những người chỉ có 1 hoặc 2 bạn thân. Những người cảm thấy đơn độc và trầm cảm dễ mắc bệnh và chết yếu gấp 3-5 lần so với những người cảm thấy yêu thương, liên kết và hòa nhập.

19. Tin tưởng. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy những người sống tích cực với niềm tin tôn giáo sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn và xử lý các đợt khủng hoảng tốt hơn. Chính cộng đồng giúp bạn cảm thấy cuộc sống ý nghĩa, có thể chấp nhận và tha thứ. Nếu bạn không có niềm tin tôn giáo, tinh thần mạnh mẽ vẫn có thể tạo lợi ích tương tự.

20. Tích cực. Những người dành thời gian mỗi ngày để suy tư về các lĩnh vực tích cực của cuộc sống (sức khỏe, gia đình, bạn bè, tôn giáo, nhân bản, giáo dục,...) sẽ cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

HẠNH PHÚC ĐỜI SAU

Với hạnh phúc đời này mà còn vất vả tìm kiếm đến vậy thì hạnh phúc đời sau chắc hẳn còn "gay go" hơn nhiều!

Chúa Giêsu luôn có những "độc chiêu" khác người, so với phàm nhân thì quá sức "ngược đời". Trình thuật Mt 5:3-10 cho biết Bát Phúc (Tám Mỗi Phúc, Hiến Chương Nước Trời), những điều cơ bản để người ta tìm được hạnh phúc:

1. Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ.
2. Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp.
3. Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.
4. Phúc thay ai khát khao nên người công chính, vì họ sẽ được Thiên Chúa cho thỏa lòng.
5. Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương.
6. Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa.
7. Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa.
8. Phúc thay ai bị bách hại vì sống công chính, vì Nước Trời là của họ.

Như để nhấn mạnh và làm nổi bật hơn, Chúa Giêsu nói thêm: "*Phúc thay anh em khi vì Thầy mà bị người ta sỉ vả, bách hại và vu khống đủ điều xấu xa*" (Mt 5:3-10). Cái "phúc" này rất "căng" khi thực hiện, thậm chí còn không được giân hờn hoặc chê người khác là ngu ngốc (Mt 5:22). Rồi Ngài nói thẳng luôn: "*Đừng chống cự người ác, trái lại, nếu bị ai vả má bên phải thì hãy giơ cả má bên trái ra nữa. Nếu ai muốn kiện anh để lấy áo trong của anh thì hãy để cho nó lấy cả áo ngoài. Nếu có người bắt anh đi một dặm thì hãy đi với người ấy hai dặm. Ai xin thì hãy cho; ai muốn vay mượn thì đừng ngoảnh mặt đi*" (Mt 5:39-42). Ui da! "Căng" thật đấy! Nhưng không thực hiện thì không ổn đâu!

Thánh Phaolô đề cập hai mối phúc: *"Phúc thay kẻ lỗi lầm mà được tha thứ, người có tội mà được khoan dung! Phúc thay người Chúa không kể là có tội!"* (Rm 4:7-8). Thánh Phaolô còn đề cập thêm một mối phúc nữa: *"Phúc thay ai không cho mình là có lỗi khi quyết định làm điều gì!"* (Rm 14:22).

Đặc biệt hơn, Chúa Giêsu có hai mối phúc khác: (1) *"Phúc thay kẻ lắng nghe và tuân giữ lời Thiên Chúa"* (Lc 11:28), (2) *"Phúc thay những người không thấy mà tin!"* (Ga 20:29).

Nói chung, tìm hạnh phúc nào cũng khó, gian nan và vất vả vô cùng. Phải vậy thôi, vì không có hạnh phúc nào mà không có ít nhiều đau khổ, kể cả mồ hôi và nước mắt, thậm chí là cả máu nữa.

Tác giả Thánh Vịnh đặt vấn đề thay cho chúng ta: *"Ai sẽ cho ta thấy hạnh phúc?"* (Tv 4:7). Chắc chắn chỉ có Thiên Chúa. Chúng ta sẽ có hạnh phúc nếu biết tin thác và tựa nương nơi Thiên Chúa, vì Kinh Thánh (Tv 2:12) đã xác định:

*Những ai ẩn náu bên Người
Thật là hạnh phúc tuyệt vời dường bao!*

TRẦM THIÊN THU