

Lời thì thào của hạnh phúc...

Tác Giả: Háng Quang

Thứ Bảy, 06 Tháng 3 Năm 2010 16:14

Hạnh phúc là chân lý thì thì thầm của cuộc sống

Có lẽ khi gặp mặt người bạn cũ quen, nói chuyện vài câu, bạn sẽ ngạc nhiên ra nếu đột nhiên người đó hỏi bạn như thế này, sau một lúc trầm ngâm: “Này, bạn có hạnh phúc không?”.



© Giảng viên trường Đại học Mở Hà Nội. (Photo courtesy: AP)

Hạnh phúc là chân lý thì thì thầm của cuộc sống, là cái mà mỗi con người trong thâm tâm, dù ý thức hay vô thức, đều đang tìm. Và nhân loại cứ ...đi tìm mãi từ bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp và cuối cùng người bạn cũ ra mà ngạc nhiên, nếu đột nhiên một ngày kia có người hỏi: “mà này, bạn có hạnh phúc không?”.

Nhất là trong cuộc sống ngày nay, câu hỏi này thực sự là...hỏi thừa, vì cuộc sống không cho phép

Lời thì thào của hạnh phúc...

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Bảy, 06 Tháng 3 Năm 2010 16:14

ta tìm tra và tìm kiếm nó. Hạnh phúc là..cái quái gì chứ, mà phải đi tìm hàng đống sách về nó, phải thuy&t gì về nó, phải đi lên đ&ng đi tìm nó và phải đi về nó khá là mệt mỏi như thế.

Có một người đã thì thào rất ngọt ngào sau: “Hạnh phúc là gì? Này, sáng nay lúc ngồi vào xe, sau tay lái, bạn hãy đi ra đúng một phút, đừng chú ý gì hết, cứ thoải mái ra vào thật thoải mái, xem cái gì nổi lên trong óc mình, cứ quan sát nó, bình tĩnh thôi nhé, rất sáng suốt thôi nhé, rồi chú ý mấy xe, nghe tiếng người quen thu&c, mệt mỏi như thế, thoải mái ra vào và sang số và như như bàn ga. Chú ý quan sát từng cái nhỏ nhất, nhìn mà không nghĩ gì, bạn lái xe đi làm như thế đi, một cách thoải mái như thế, bạn sẽ đi được hạnh phúc trong ngày đó”.

Trong lúc chờ đợi bạn có thể “ng&” được hạnh phúc nằm trong cái ngay bây giờ, không có quá khổ và tìm kiếm lại, không có tìm kiếm tâm lý là một lý, chỉ có quan sát “cái gì đi nổi ra ngay lúc này, tìm đây” và là người quan sát chính từng từng và các phần của tâm lý của mình, thì bạn có những lời khuyên cho bạn được hạnh phúc (một cách từng từng đi đến nhân gian).

Nhà tâm lý học Sonja Lyubomirsky của California nói: “Bạn được biết là ‘li&u chúng ta có thể hạnh phúc hay không?’. Cho dù khoa học đã chứng minh hạnh phúc phần nào gắn liền với di truyền, song bạn có những cách hành xử để quy&t tâm khi bạn con người có thể thay đổi an lòng thoải mái”.

Đầu tiên là lòng biết ơn. Người biết ơn chân thành bao giờ cũng thấy phúc lộc kéo dài đi với người mình đã giúp đỡ. Chẳng cần đi xu&ng nh&ng vòng bày tỏ mình được giúp và xúc động ra sao cũng đã tạo hạnh phúc một cách rất dễ dàng.

Sau đó là tính khí lạc quan. Một thí dụ cho thấy lạc quan rất quan trọng: một số người tham gia thí nghiệm được yêu cầu vẽ ra một viễn cảnh lạc quan, thí dụ cuộc sống tốt đẹp với người mình yêu thương hay tìm được một việc làm rất thích. Chẳng mấy chốc sau, những người này nói họ thấy thoải mái và hạnh phúc (well-being) tràn ngập và kéo dài. Dĩ nhiên nếu bạn là kẻ “bi quan cố hữu” thì bạn khó làm được việc này.

Hãy đi xu&ng nh&ng chuyên tích đức và bỏ qua những lợi ích vật chất như tiền bạc của cải sống. Mỗi đêm trước khi ngủ hãy nghĩ về một việc tốt lành đã thực hiện được và sống lạc quan ngay cả khi làm được chuyên đó, nó sẽ giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh và thanh thản hơn.

Lời thì thào của hạnh phúc...

Tác Giả: Hoàng Quang

Thứ Bảy, 06 Tháng 3 Năm 2010 16:14

Hãy phát huy sức mạnh nội tâm bằng các cách thức mới. Thí dụ bạn là người có đầu óc khôi hài, nên phát huy sự trêu chọc và làm người khác bật lên cười vui vẻ bằng những màn pha trò của mình, nhất là cho những kẻ hay rầy rụa. Hạnh phúc lúc đó rớt dãi lây lan vì tính cách thông cảm, mến món quà lớn của thiên nhiên cho con người, đã được chia sẻ cho mọi người.

Quan trọng hơn hết là sự thật. Hãy nói và làm những việc tốt, bớt đầu tư các chi tiêu nhảm nhí. Trời làm mùa đông, xua đi gió lạnh, làm hạnh phúc người khác và tạo vui vẻ đến người cho. Giúp đỡ thật tình, dù là chút tiền, chút thời gian, chút công sức, cũng mang lại hạnh phúc chân thật. Khi xem niềm vui của tha nhân là niềm vui của mình, người đó sống trong niềm vui phúc lộc và thật phát xuất tự nhiên như hơi thở.

Chắc bạn buồn những điều này, buồn muộn hạnh phúc và xua đi sự đau? Vậy thì đừng sống vội quá khổ, đừng mong tưởng lại, chớ có cuống sống ngay bây giờ là niềm thực hơn hết. Cái nét tích cực của người hạnh phúc là họ rớt tai nạn và chú ý mình vào việc việc đang xảy ra.

Bạn luôn muộn mình sự trêu nên, thức hiên, bám lấy hay truy tìm kích thích mới? Bạn có tin là khi giàu có hơn, thu thập nhiều hơn bạn sẽ sung sướng và mãn nguyện bên trong? Hay bạn chờ một người đàn ông tuyệt vời xuất hiện bạn mới hạnh phúc?

Đừng buồn, hạnh phúc nằm ở đây, ngay lúc này, khi bạn bước vào xe, máy đi làm. Hôm nay bạn sẽ làm công việc “đã làm hàng triệu lần” này hoàn toàn với tâm thức mới. Bạn hãy thật nhàn, hãy chú tâm quan sát, hãy tò mò, máy như nhà, nhìn cảnh vật như thể mình nhìn lên đầu trong đời và lái xe đi mà không nghĩ ngợi gì, chớ nhìn và quan sát mà thôi.

Bạn đang là người hạnh phúc đó...

Vì bạn là người thông minh