

Sao vẫn không chạm được hạnh phúc ?

« Mình vẫn thấy có một cái gì không ổn trong cuộc sống, mặc dù mình hầu như có đầy đủ mọi thứ rồi ! mà sao vẫn không chạm được hạnh phúc»

Các bạn thân mến,

Tôi thường nghe những câu nói tương tự như vậy qua những lần tiếp xúc với bạn bè xa gần. Tôi không dám đóng vai trò lương y hay thầy bà chi hết...tôi quay về và tự hỏi chính tôi với câu nói này. Thành thật mà nói, tôi cũng không khác chi các bạn tôi cả, tôi cũng có những cái gọi là không ổn trong tôi.

Tại sao tôi không hạnh phúc ? Có lẽ tại tôi chưa hỏi đúng câu hỏi mà thôi !. Bây giờ tôi sẽ hỏi lại tôi như thế này : « điều gì thực sự khiến tôi hạnh phúc ? » Tôi sẽ trả lời sao đây ?

Tôi đã được dạy và được hiểu rằng : Hạnh phúc không phải là một điểm đến hay một món đồ vật, nó cũng không phải là một cái chất, một thứ gì hữu tình, mà nó thiên về quan niệm hay cách nhìn cách nhận của từng cá nhân hơn. Nếu bạn và tôi nhìn sâu vào các chủ đề cụ thể thì chúng ta sẽ khám phá ra rằng : hạnh phúc không phải là điểm đến vì hạnh phúc không nằm quá xa ta.

Tâm trí ta rất giỏi trong việc tìm kiếm các câu trả lời, luôn sẵn sàng cung cấp năng lượng mà cơ thể ta cần để tiếp tục cuộc hành trình tìm kiếm. Để suy tư và tìm ra được điều gì khiến ta có hạnh phúc và hứng thú, bây giờ tôi thử hỏi tôi :

- **Tại sao tôi có mặt nơi này để đi tìm hạnh phúc ? tôi mang ơn ai đây về sự có mặt này ?** Tôi phải mang ơn những gì mà tôi đang có, đó có phải là một mái ấm gia đình tử tế ? một bảo đảm chắc chắn về những thành quả, sức khỏe an lành mình đang có. Trong khi nhiều người lại hời hợt không nhận ra điều này, mãi mê tiếp tục kiếm tìm chứ không trân trọng những gì mình đang có. Thấy được rồi, mình sẽ hiểu là mình sẽ để lòng biết ơn mình ở đâu. Lòng biết ơn và trân quý cảm giác thỏa mãn có được với những thứ mà tôi đang có khiến tôi vui, hứng thú trong cuộc sống. Đó phải chăng là một khía cạnh của hạnh phúc ?

-

- **Tại sao tôi có được những người bạn thân thiết ?** Câu hỏi này giúp tôi hướng đến những người mà tôi luôn yêu mến và ngược lại. Các mối liên hệ này cũng cho tôi nếm chút nào hai chữ hạnh phúc trong tôi. Tôi muốn được người thương mình chấp nhận và tôi cũng tìm hiểu để cảm thông và chấp nhận họ. Đôi khi tôi cũng không đủ khả năng để giữ người ấy cho mình, hoặc tự hỏi, mình là gì mà sao lại xứng đáng nhận nhiều hơn những tình cảm của họ dành cho. Trong quá trình cuộc sống, tôi mù mờ tìm ra nhiều lựa chọn để trả lời câu hỏi này qua gia đình, bạn bè và những người tôi hằng yêu quý.

-

- **Điều gì làm tôi hay nghĩ đến trong sinh hoạt hằng ngày ?** Thật ra, những gì tôi hay quan tâm đến đều có ẩn chứa ít nhiều sự tin tưởng của tôi trong đó, quan tâm đến những người mình đang có trong cuộc sống này, mối quan hệ lành mạnh với họ, được bồi đắp, chăm sóc trên sự6 thông cảm sẻ chia, tin tưởng lẫn nhau. Khi cho đi sự quan tâm này, tôi cũng sẽ nhận lại sự quan tâm của họ. Lòng tôi thấy bình yên hơn.

-

- **Tôi có quan tâm hay ấn tượng điều gì ở một người khác không ? và luôn mong mình cũng được như vậy.** Điều gì ở họ mà khiến tôi phải quan tâm và bị cuốn hút vào họ ? câu hỏi này nếu được soi chiếu và nhìn vô chiều sâu của nó, tôi có thể sẽ nhìn ra giá trị và động lực cá nhân của tôi, vì khi tôi biết được những gì đang lôi cuốn, làm tôi thú vị từ người khác, có nghĩa là tôi đang khám phá chính tôi, tôi sẽ tìm cách áp dụng những lôi cuốn đó, những ấn tượng đó vào cuộc sống của chính mình nếu không gây tai hại cho ai hết. Làm được như vậy tôi sẽ thấy vui hơn và có thể cho rằng hạnh phúc của tôi cũng rộng hơn qua những việc làm này. Lòng ngưỡng mộ cũng làm ta hạnh phúc là vậy.

Các bạn thân mến,

Tóm lại, đừng lo là mình không có hạnh phúc, có lo thì nên lo là mình cứ lằng xằng tìm kiếm đâu đâu khi mà những điều kiện hạnh phúc luôn có mặt quanh ta. Cuộc sống này tuy ngắn ngủi nhưng đầy màu nhiệm, chỉ cần ta sống có ý thức, sống cho hết lòng trong từng hơi thở, từng bước đi...thì hạnh phúc sẽ đến với ta chứ ta không cần đi tìm đâu hết, tìm kiếm, mong cầu, rượt bắt....là cưỡng lại đời sống tự nhiên. Rốt cuộc rồi, tôi thấy hầu như chỉ có hai dạng cảm xúc có thể nói lên mọi hành động của chúng ta trong cuộc sống này. Đó là niềm yêu thích và sự sợ hãi. Nỗi sợ hãi điều khiển các hành động tiêu cực, nhắm vào

những điều tranh chấp, sai trái, hơn thua, kéo theo sự giận hờn, chê trách, mặc cảm tội lỗi, xấu hổ, căm phẫn....Trái lại sự say mê yêu thích lại chế tác ra những yếu tố tích cực, như lòng biết ơn mọi người, sự tương tức tương quan trong đời sống yêu thương hài hòa, sự lạc quan, tự tin và sáng tạo và đóng góp cho một xã hội luôn lành mạnh tốt tươi. Bạn sẽ chạm được những động lực tiềm ẩn trong bạn và luôn khởi đầu cho một ngày mới bằng những sáng kiến gì đó được nhen nhóm từ niềm đam mê chứ không phải từ những sợ hãi tiêu cực của bạn. Hạnh phúc đang có đầy rẫy trong đó các bạn ạ.

Bông Lục Bình – 1.2018

Chuyến Đến : Tiểu Mai

Ngày 15/1/4897

www.vietnamvanhien.org