

TẬP THÓI QUEN SỐNG HẠNH PHÚC

Tiểu Huyền

Một ngày lái xe trên xa lộ 405 phía bắc vùng Long Beach (California), khi đưa tiễn con gái ra phi trường, tình cờ tôi đọc được hàng chữ điện trong bảng quảng cáo bên đường: "**MAKE HAPPY A HABIT**" - Xin tạm dịch là : "**Tập thói quen sống Hạnh Phúc**". Đó là bảng hiệu của một hãng bán xe hơi. Có lẽ hãng này muốn nói tới chuyện đi xe tốt là có hạnh phúc, ta nên chọn xe mà mua để hạnh phúc trở thành một thói quen?

Riêng tôi, khẩu hiệu này đã giúp tôi được hạnh phúc suốt buổi trưa hôm đó, dù mỗi khi tiễn con ra phi trường lòng dạ vẫn có thói quen buồn bã bùi ngùi. Câu quảng cáo như một lời nhắc nhở tôi trở lại sống một cách tỉnh thức với hiện tại, hưởng những giây phút sung sướng bên con trong khi chờ tới giờ cô bé lên máy bay. Giữa mẹ và con gái làm việc nơi xa thì có bao nhiêu chuyện để chia sẻ, để trao đổi, thiếu gì chuyện để vui cười chung? Nếu không có hàng chữ dễ thương đó nhắc nhở, thì thói quen lo âu, buồn bã chắc đã lấn chiếm thời gian đó giống như những lần tiễn đưa trước, hai mẹ con tôi đã không sung sướng được như vậy.

Chúng ta thường sống với hàng ngàn thói quen, thường để thói quen dẫn dắt mình chứ không chủ động. Tùy hoàn cảnh và căn cơ từng người, chúng ta có thói quen vui vẻ, dễ chấp nhận hoặc khó khăn buồn phiền, lo lắng, tủi thân... Hầu như đa số chúng ta bị những thói quen bi quan, tiêu cực lấn chiếm tâm thức nhiều hơn là những thói quen lạc quan, yêu đời. Ngạn ngữ Tây Âu khuyên ta nên có thái độ lạc quan: đừng nhìn vào ly nước đã vơi mà than "*Trời ơi, ta chỉ còn có nửa ly nước!*". Thay vào đó, ta nên lấy làm sung sướng: "*May quá, mình còn tới nửa ly nước!*".

Khi có thái độ lạc quan, vui vẻ, các hóa chất trong cơ thể chúng ta khác hẳn với khi chúng ta quạu cọ, giận hờn. Tập sống hạnh phúc cũng là

một thứ thể dục rất hữu hiệu để có sức khỏe. Đức Đạt Lai Lạt Ma, người hiện được coi là một vị lãnh đạo tinh thần của nhân loại hiện nay, đã tuyên bố: " Mục đích của đời sống là gì? - là sống vui vẻ và hạnh phúc..." (*trích trong cuốn Thế Giới Hòa Đồng - văn nghệ xuất bản*).

Chúng ta có thể tự nhìn lại coi trong ngày hôm qua, hay từ sáng tới giờ, chúng ta có được bao nhiêu giây phút vui vẻ sung sướng? Đa số chúng ta thường có đầy đủ những yếu tố cần thiết của hạnh phúc - như có việc làm vững chắc, lương đủ tiêu sài, cơ thể không đau yếu bệnh tật, gia đạo không có vấn đề gì hệ trọng.....nhưng, bạn thử nhìn kỹ lại mà xem, chúng ta có thói quen sống vui vẻ thoải mái hay chỉ có thói quen dễ phiền hà, than thở mỗi khi không được hài lòng? Nếu có dịp, bạn thử quan sát người đồng hành trên xe bus, trên xe lửa, hay người làm việc cùng sở mà coi. Trong số bao nhiêu khuôn mặt đó, có được một người có vẻ mặt tươi tỉnh thư dân? Tôi không tin là đa số quý vị đó có chuyện gì đau khổ, nhưng chỉ vì không có thói quen sống tỉnh thức, vui vẻ; nên họ bị thói quen lo âu thể hiện ra trong nét mặt đó mà thôi.

Trong cuốn "*Love, Medicine and Miracle*" (*Tình thương, y học và phép lạ*), bác sĩ Bernie Spiegel kể chuyện một ông tài xế xe buýt tại Denver (Colorado). Mỗi sáng thứ hai, ông tài John nhìn vào gương chiếu hậu, thường chỉ thấy toàn những khuôn mặt đau khổ, mệt mỏi và chán chường của đám khách quen đi làm sớm. Là một người vui tính và tốt bụng, John bèn bỏ tiền túi ra mua bánh ngọt (donut) và cà-phê tặng cho khách, để giúp họ có một niềm vui nhỏ lúc bắt đầu tuần lễ. Từ đó, mỗi sớm thứ hai, John đón được một đám khách tươi cười sung sướng ngay khi bước lên xe. Tương tự như vậy, anh Hoa trong sở tôi thường dọn bánh và nước ra bàn mời các bạn trong giờ nghỉ dù đó không phải là bổn phận của anh. Anh

làm vậy vì anh sung sướng khi thấy mọi người vui vẻ. Sự hào phóng dễ thương của anh vô tình đã giúp chúng tôi thêm phương tiện tập thói quen vui vẻ với nhau hơn.

Bác sĩ Spiegel cũng cho biết: Một khi chúng ta không chăm sóc tâm trí mình, không để ý nhận biết để bỏ bớt những lo lắng buồn phiền, thì cơ thể chúng ta sẽ làm việc đó: nó sẽ tìm cách báo động cho ta bằng những dấu hiệu rất rõ ràng như bao tử ứa ra nhiều chất chua hơn làm cho ta bị đau bụng khó tiêu, thần kinh căng cứng lên làm cho đầu nhức nhối vv.... Bệnh hoạn do vi trùng hay thời tiết chỉ chiếm một phần nhỏ. Đa số bệnh tật là do tâm tư chúng ta thiếu thoải mái, không cân bằng: Tây y ngày nay cũng đang đi tới kết luận giống như Đông y vậy.

Theo tiến sĩ về Tâm linh Joseph Murphy, cuộc đời chúng ta tùy thuộc tất cả vào tâm thức của chính mình: Nếu tâm trí ta bị quan yếm thế, chỉ nghĩ tới những khía cạnh đen tối của sự việc, thì cuộc đời ta gặp nhiều chuyện đau khổ là dĩ nhiên! Muốn sống vui vẻ, hạnh phúc, chúng ta cần phải bắt đầu từ ngay trong ý nghĩ của mình. Trong cuốn *"Sức mạnh của tiềm thức"* (*The power of your subconscious mind*), tác giả J. Murphy viết: "Hạnh phúc chân thật và bền vững sẽ tới với bạn ngay khi nào bạn nhận thức được rằng chính bạn có thể vượt qua được những khuyết điểm của mình. Đó là ngày bạn hiểu được rằng tiềm thức của mình có thể giúp mình giải quyết mọi vấn đề, tự chữa lành bệnh, và giúp mình thực hiện được mọi ước mơ". Muốn cho tiềm thức làm được những việc kể trên, tác giả Murphy cho rằng chúng ta phải bắt đầu từ Ý Nghĩ của mình. Nghĩ và Tin rằng mình sẽ khỏe mạnh, sẽ vượt qua khó khăn, là ta gieo vào tiềm thức những mệnh lệnh, những tín hiệu lạc quan. Và phần thâm sâu mạnh mẽ của tâm trí - tức Thiềm Thức - sẽ tìm cách thực hiện những tín hiệu này. Sức mạnh của tiềm thức thì vô song, nhưng nó chỉ biểu hiện ra tùy theo những thói quen ta đã tập cho nó từ bao năm nay: nếu xưa rày, ta chỉ nuôi dưỡng tiềm thức bằng những ý tưởng bi quan yếm thế, thì nay ta

phải tập lại khá gay go để có thói quen sống hạnh phúc. Người trẻ tất nhiên tập dễ và mau có kết quả hơn người già. Nhưng xin quý vị đừng nản lòng.

Chỉ cần quyết tâm muốn sống sung sướng, muốn được hạnh phúc tự tâm mình, là chúng ta có thể tập được ngay, từng việc nhỏ một. Chẳng hạn như ta tập vui vẻ khi nhìn thấy một chiếc xe đẹp (theo quảng cáo của hãng xe hơi nói trên!), khi ngắm một ngọn đồi mùa xuân, cỏ xanh mướt hay khi nhìn thấy nụ cười của một em nhỏ lên ba. Chỉ nhìn và sung sướng trước cái đẹp, chứ không nhìn mà thèm muốn rồi lại tủi thân "sao mình đi làm hoài mà cứ phải lái cái xe cũ mèm này !" - Chính thái độ, chính ý nghĩ của mình làm ra hạnh phúc hay đau khổ trong tâm ta.

"Sống Hạnh Phúc" tuy là ba tiếng người ta nói tới rất nhiều, nghe đến nhàm tai. Nhất là các cặp tân hôn, cô dâu chú rể nào cũng được chúc hàng trăm, hàng ngàn câu *"Sống Hạnh Phúc"*. Nhưng *"Thói quen sống hạnh phúc"* lại là một thói quen khó tập hơn các thói quen khác nhiều. Bắt đầu, chúng ta phải quyết tâm *"hạ thủ công phu"*. Sau đó đi tìm học những phương pháp thực tiễn của các vị thầy lớn như Bụt Thích Ca hay chúa Giê-su. Thực ra, khi có ý muốn tập thì trong cuộc đời thường nhật, ngay nơi cộng đồng ta đang sinh hoạt cũng không thiếu gì những vị *"thầy nhỏ"* đã kinh nghiệm về chuyện tập tành này.

Chị Lan cùng sở tôi, năm nay trên sáu mươi tuổi nhưng lúc nào cũng nói bông đùa vui vẻ như các cô gái trẻ. Mọi người đều quý mến và hỏi thăm chị làm sao để có được tinh thần và nét mặt tươi trẻ như vậy. Chị thường nói như rờn: *"Mỗi ngày tôi chỉ tập sống vui thêm một phút. Một năm sau là tôi được hạnh phúc 365 phút hay 6 giờ mỗi ngày, vậy thôi!"*. *Một ngày đẹp trời, chị Lan có hứng kể chuyện đời mình. Lúc đó, chúng tôi mới hay chồng chị đã bị chết khi vượt biên! Giọng chị trầm xuống:"*

Lúc đầu, tôi đau khổ cùng cực, chỉ nghĩ tới chuyện tự vẫn chết theo". Nhưng rất may, một

bữa chị nhận ra rằng nếu mình muốn không điên thì phải có những phút sống vui vẻ, không thể cứ rầu rĩ hoài hoài. Cộng với ý muốn sống còn để nuôi con, chị đã chuyên tâm tập để có thói quen vui vẻ với từng bữa cơm hẩm trong trại của thuyền nhân, với từng nụ cười thơ ngây của con nhỏ, với mặt trời khi nắng sớm, lúc hoàng hôn vv... Khi thấy hiệu quả của việc tập luyện, mỗi ngày thêm ít phút bớt khổ, mỗi tháng thêm ít phút vui vẻ, chị có niềm tin vào chính mình. Và dần dà, hai năm sau, khi rời trại tỵ nạn sang Mỹ, chị đã thay đổi được luôn cả bản tính hay âu sầu để trở nên người lạc quan, vui tính với mọi chuyện. Nếu chị không tự kể, chúng tôi không thể nào tin được chị đã gặp điều bất hạnh lớn lao như vậy cách đây mới mười năm. Con người lạc quan, sung sướng từ đó, trở thành ra một "tiểu sư phụ"

của các bà đau khổ vì những hệ lụy tâm thường trong gia đình. Chị Lan thường khuyên các cô trẻ hơn chị: " Em hãy cứ tự chăm sóc lấy chính mình trước. Hãy tự cứu mình, đừng để những giận hờn bức dọc nó điều khiển mình ngày đêm, trở thành thói quen quạu cọ, phiền muộn thì mệt lắm. Chuyện gây gổ nên tránh bằng cách bớt lời. Ông xã có khó chịu cũng cứ để đó đã, chỉ rảnh TCY (take care yourself). Khi chưa cứu được mình, hay nhất là ta tránh bớt những đụng chạm mà chỉ chuyên tâm tập làm sao cho có được vài phút vui vẻ mỗi ngày. Mỗi ngày lại thêm một vài phút..." Buổi sáng, khi vào sở, chị cũng thường chào chúng tôi bằng câu ngạn ngữ của Trung Hoa : "Nhật nhật thị hảo nhật" (Ngày nào cũng là ngày tốt), để nhắc chúng tôi bắt đầu mỗi ngày bằng tâm ý lạc quan.

Danh Sách các vị ân nhân của Nội San Trường trong năm 2004

Ban Biên Tập Nội San Trường xin chân thành cảm tạ quý trưởng và quý độc giả ân nhân sau đây đã ủng hộ tài chánh cho Nội San Trường trong tài khóa năm 2004. Nội San Trường hy vọng và mong rằng sẽ được quý Trưởng và quý độc giả tiếp tục ủng hộ và quảng bá thêm cho Nội san Trường.

| | | |
|-------------------------------|--|----------|
| Tr. Nguyễn Thi Xuân Lan | 405 Highgate Drive, Ambler , PA 19002 | \$50.00 |
| Tr. Lê Thị Trúc | 2 Colonsay St, Middle Park Q4074 Australia | \$50.00 |
| Tr. Vọng Anh Đỗ | 10661 Alderson Ave, Garden Grove, CA 92840 | \$10.00 |
| Tr. Nguyễn Văn Huyền | 3417 Madrid Drive, San Jose CA 95132 | \$10.00 |
| Tr. Trương Phúc Loan | 7121 21st Street # 19, Westminster, CA 92683 | \$10.00 |
| Tr. Trần Minh Phương | 10806 Carrollwood Drive, Tampa, FL 33618 | \$20.00 |
| Tu Sĩ Lê Minh Công | P.O. Box 994 Lansdale, PA 19446 | \$50.00 |
| Ms. Phương Dung | 2021 Rayford Dr. 140, Spring, TX 77386 | \$50.00 |
| Tr. Phạm Công Tâm | 2935 Mainstone Dr., Fairfax, VA 22031 | \$50.00 |
| Mr. Trịnh Tiến Triển | 1507 Thomas Lane, Eagan, MN 55122 | \$10.00 |
| Mr. Trần Hoàng Thân | 4483 Park Sommers Way, San Jose, CA. 95136 | \$150.00 |
| BSA National Council/San Jose | 505 Bluefield Dr., San Jose , CA 95136 | \$50.00 |
| Tr. Nguyễn Văn Định | 1477 Rue Avati , San Jose, CA 95131 | \$50.00 |
| Tr. Nguyễn Vũ Trường | 3814 S. 140th Street, Seattle, WA 98168 | \$10.00 |