

Như vậy, chúng ta đã bắt đầu với một tiền đề cơ bản rằng mục đích của đời sống là tìm kiếm hạnh phúc. Với viễn tượng rằng hạnh phúc là một điều có thật, người ta bắt đầu dần bước một cách tích cực và khi nhận ra những nguyên nhân đưa tới hạnh phúc, chúng ta sẽ thấy rằng chính sự tìm kiếm này đã làm lợi lạc cho cá nhân, gia đình và xã hội chúng ta rất nhiều.

Aristotle, triết gia vĩ đại nhất của cổ Hy Lạp sinh năm 384 trước công nguyên. William James (1842-1910) cha đẻ của thuyết thực dụng trong triết học Hoa Kỳ cận đại. Tác giả có ý nói từ ngàn xưa cho đến nay, mọi người đều đồng ý với ý tưởng này (chú thích của người dịch).

Chương 2

Cội nguồn của hạnh phúc

Hai năm trước, một người bạn của tôi gặp vận may bất ngờ. Độ 18 tháng trước thời gian này, chị ấy xin nghỉ việc y tá và hùn hạp với hai người bạn mở một công ty nhỏ chăm sóc sức khỏe. Công việc làm ăn lên vùn vụt rồi một tổ hợp đã mua công ty với một số tiền khổng lồ. Người bạn tôi qua vận may này trở nên khá giả đến nỗi có thể về hưu ở tuổi 32. Mới đây tình cờ gặp lại, tôi hỏi thăm chị ấy đã vui hưởng đời sống về hưu sớm như thế nào.

"Vâng, rất là thú vị được đi du lịch và làm những điều mình muốn làm, nhưng có điều là sau những kích thích do tiền bạc tạo ra lúc ban đầu, mọi sự làm như trở lại bình thường. Ý tôi muốn nói rằng dù có những đổi khác - Tôi mua một ngôi nhà mới với đầy đủ đồ đạc - nhưng tổng quát thì tôi không cảm thấy hạnh phúc hơn trước". Cũng vào thời khoảng này, một người bạn khác của tôi (cùng tuổi với chị bạn nói trên) biết được rằng anh ta bị nhiễm

HIV dương tính. Chúng tôi bàn luận về phương cách ứng xử với căn bệnh hiểm nghèo này. Anh ta nói: "Lúc đầu, dĩ nhiên là tôi choáng váng rụng rời và phải mất cả năm tôi mới chấp nhận được sự thật tàn nhẫn ấy. Nhưng sau đó sự việc bỗng nhiên thay đổi. Tôi ra ngoài nhiều hơn trước và được lúc nào hay lúc đó, tôi cảm thấy vui vẻ hơn nhiều. Tôi cảm kích hơn đối với những chuyện thường nhật, tôi biết ơn khi nghĩ rằng tôi đã may mắn không bị chuyển sang bệnh AIDS và tôi thật sự hưởng thụ những gì tôi có. Mặc dù không muốn bị bệnh, phải công nhận rằng chính bệnh hoạn đã thay đổi con người tôi".

"Thay đổi như thế nào?" tôi hỏi. Anh bạn đáp:

"Anh biết đó, trước kia tôi rất tôn trọng vật chất nhưng một năm sau khi biết mình bị bệnh, một thế giới khác mở ra trong tôi. Lần đầu tiên trong đời tôi bắt đầu tìm hiểu những vấn đề tâm linh, đọc sách và bàn luận với bạn bè... Tôi khám phá ra những vấn đề mà chưa bao giờ tôi nghĩ đến. Buổi sáng thức dậy, nghĩ đến những điều sẽ xảy ra trong ngày cũng đủ làm tôi khoan khoái".

Cả hai nhân vật trên đây cùng phản ánh một vấn đề cơ bản, đó là Hạnh phúc là ở tâm ta chứ không phải do những biến cố bên ngoài. Thành công có thể làm chúng ta tạm thời phấn chấn và thậm chí có thể khiến người ta buồn phiền nhưng không chóng thì chầy, chúng ta sẽ trở lại trạng thái tâm lý bình thường. Trong tâm lý học người ta gọi đây là tình trạng thích ứng với hoàn cảnh và ai trong chúng ta cũng có thể chứng nghiệm những điều này trong cuộc sống thường nhật. Được tăng lương, tậu xe mới, được đồng nghiệp trọng nể... có thể làm cho chúng ta hứng khởi một thời gian nhưng rồi sẽ trở lại trạng thái bình thường. Cũng vậy, cãi vã với bạn

bè, xe hư hay một tai nạn nhỏ cũng khiến chúng ta thất vọng, nhưng rồi nỗi thất vọng sẽ qua mau. Khuyên hướng này không chỉ giới hạn trong những chuyện vặt của đời sống mà ngay cả những biến cố lớn lao cũng vậy. Các nhà nghiên cứu đã theo dõi những người trúng xổ số ở Illinois hoặc các giải cá độ lớn và thấy rằng chẳng bao lâu, những người này đều trở lại trạng thái tâm lý thông thường hoặc ngược lại, những người bị các chứng bệnh hiểm nghèo như ung thư, bại liệt cũng đạt được trạng thái bình thường hoặc gần như bình thường sau một thời gian điều chỉnh.

Vậy thì cái gì đã khiến chúng ta trở lại tình trạng tâm lý bình thường dù ngoại cảnh khác nhau một trời một vực? Và quan trọng hơn nữa là tình trạng tâm lý chúng ta có thể cải thiện được không? Các nhà nghiên cứu gần đây cho rằng trạng thái vui vẻ của mỗi cá nhân phần nào ảnh hưởng bởi di truyền. Quan điểm này được hỗ trợ bởi những cuộc khảo sát hình thái tâm lý ở các cặp song sinh, bất kể những cặp này được nuôi dưỡng chung hay cách xa nhau: những người song sinh thường có khá nhiều điểm tương đồng vì họ có cùng một kết cấu di truyền.

Mặc dù yếu tố di truyền có ảnh hưởng đến hạnh phúc con người - ảnh hưởng lớn hay nhỏ thì chưa có kết luận rõ rệt - những tâm lý gia đều đồng ý rằng bất kể con người sinh ra lạc quan nhiều hay ít, người ta vẫn có thể cải thiện được bằng những yếu tố tinh thần. Vì rằng hạnh phúc tùy thuộc vào cách nhìn đời của chúng ta và thực ra, ở bất cứ thời điểm nào, chúng ta hạnh phúc hay không hoàn toàn không lệ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài mà tùy vào chúng ta đã nhận thức, lĩnh hội hoàn cảnh chung quanh như thế nào và chúng ta có thỏa mãn với những gì chúng ta có hay không?

(còn tiếp)

☞