

Theo tự điển bách khoa định nghĩa về hạnh phúc: *Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn một nhu cầu nào đó mang tính trừu tượng. Hạnh phúc là một cảm xúc bậc cao, được cho rằng chỉ có ở loài người, nó mang tính nhân bản sâu sắc và thường chịu tác động của lý trí.*

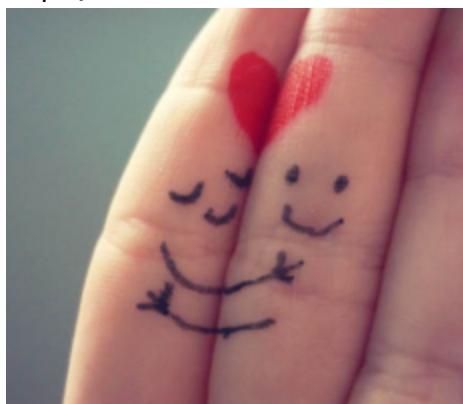
Khái niệm về hạnh phúc

Hạnh phúc và sung sướng là hai từ mà ta có thể nhầm lẫn, ý nghĩa đều để nói lên được một cảm giác cảm thấy thoải mái trong tư duy, khi ta đạt được kết quả tốt từ một kết quả, một mục đích và một giá trị mà ta mong muốn.

Hạnh phúc được thể hiện qua sự thành công, tình yêu, sự nổi tiếng có tên tuổi, được yêu mến của nhiều người chung quanh thì đó ta gọi là hạnh phúc.

Sung sướng thì thể hiện qua tiện nghi sinh hoạt trong cuộc sống, giàu có và sống trong không gian đầy đủ mọi mặt. Còn vài thứ nữa cũng không kém phần quan trọng đó là sự thoải mái trong cảm giác ăn uống, vui chơi giải trí và sinh hoạt trong lãnh vực tình dục.

Người tây phương giải thích từ ngữ hạnh phúc (happiness) như sau, nếu ta hội đủ tất cả những điều kiện này, nhất định chúng ta là người rất hạnh phúc. Xin được chuyển ngữ thành tiếng Việt và phụ dẫn thêm.



H Healthy (Sức khỏe) Không gì quý giá bằng sức khỏe, nếu ta có một thân thể khỏe mạnh và không bệnh hoạn thì nó có thể giúp ta vượt qua nhiều việc khó khăn trước mặt.

A Attitude (Thái độ) Mọi hoàn cảnh, mỗi lúc ta nên có giữ vững niềm tin vào bản thân ta. Hãy tự tin rằng “điều đó ta có thể thực hiện được bằng một sự cố gắng hết sức mình”.

P Present (Hiện tại, món quà) Quá khứ đã đi qua và không bao giờ trở lại, đừng tiếc nuối và than vãn. Hiện tại là món quà cao quý nhất hãy tận hưởng những gì mình đang có, đừng nghĩ nhiều những gì có thể sẽ xảy ra ngày mai.

P Play (Vui chơi) Đừng để cuộc sống chúng ta bị nô lệ về mọi mặt để rồi ta phải sống trong sự căng thẳng. Đã đến lúc cần phải thư giãn như nghe nhạc, xem ti vi, ca nhạc karaoke v.v.

I Inward (Nội tâm) Hạnh phúc đích thực bắt nguồn từ chính bạn chứ không thể chịu tác động bởi những lời nói hay việc làm của người khác. Tình yêu thương, sự cảm thông và lòng can đảm đều là những thứ không cần phải mua vì đã có trong chính con người bạn đó.

N Nut (Hạt) Hãy thử tưởng tượng một hạt bạn hay ăn với phần bên trong mềm mại được bảo vệ bởi lớp vỏ cứng bên ngoài. Chúng ta cũng như vậy đấy, vẻ bề ngoài chỉ là lớp vỏ để bảo vệ cho phần “nhân” ngọt ngào của bạn ở bên trong.

E – Express Yourself (Bộc lộ chính mình) Đừng ngồi chờ phép màu nào sẽ đến mà phải tự biết làm sao để có được phép màu cho mình. Thử vẽ một bức tranh, chụp một kiểu ảnh, viết một câu chuyện tình yêu v.v. Đó cũng là cách bạn bộc lộ mình đó, thật kỳ diệu biết bao! Hãy bộc lộ cảm xúc thật của mình!

S – Simple (Đơn giản) Tại sao bạn cứ làm phức tạp cuộc sống của mình lên nhỉ? Hãy bằng

lòng với những gì mình có và không cần phải níu kéo quá sức. Hãy dành thời gian với gia đình của bạn, hãy cùng nhau lắng nghe và chia sẻ.

S – Smile (Nụ cười) Khi bạn cảm thấy thất vọng, buồn bã thì hãy cố gắng nghĩ ra hay làm điều gì đó để cười, để xoa dịu tâm trạng và cảm xúc của bạn. Bạn chính là người bạn thân nhất của bạn đó.

Mơ tưởng hạnh phúc

Mỗi một người có vô số điều mong muốn, mỗi mong muốn tượng trưng cho lòng tham. Nhưng không phải vì thế mà chúng ta từ bỏ những điều mình mong muốn. Hạnh phúc cũng vậy, ai sống trên đời cũng muốn có được hạnh phúc. Nhưng có một hạnh phúc thật sự thì không phải người nào cũng có. Hạnh phúc không được định nghĩa mà đó là khái niệm trong tình cảm chỉ kết quả của cuộc sống tốt đẹp. Hạnh phúc là lúc chúng ta bắt đầu cất tiếng khóc chào đời, hạnh phúc là lúc 2 người bạn giúp nhau vượt qua mọi khó khăn, hạnh phúc là khi nhận được của ai đó một tình yêu chân thành, hạnh phúc là khi chúng ta vươn tới thành công, hạnh phúc là khi đôi vợ chồng già nắm chặt tay nhau đầy tình yêu thương..... Chúng ta có thể thấy rất nhiều, gặp rất nhiều những ví dụ như vậy. Ở đâu đó, khi tớ đọc một cuốn sách có nói rằng: những con người bi quan luôn nhìn thấy sự nghèo đói trong hạnh phúc, còn những người lạc quan thì luôn nhận thấy sự hạnh phúc trong nghèo đói”. Hãy luôn lạc quan và vui vẻ, bạn sẽ là người hạnh phúc.

Hạnh phúc từ đâu đến?

Hạnh phúc đến với mỗi người một cách khác nhau, tùy nghề nghiệp, tùy hoàn cảnh, tùy tâm trạng ước mơ của mỗi người.

Ví dụ: người phu quét đường, người thợ lao động phổ thông nói chung là người nghèo, sau giờ làm việc mệt nhọc, về đến nhà nhìn cảnh con cố gắng học hành, người vợ đang đi làm thêm, gia đình họ khi có chén cơm ăn, họ tự nghĩ mình như thế này hạnh phúc và may mắn lắm rồi, hơn gia đình anh hai chị ba v.v. Còn người khá, trung lưu khi họ cảm thấy đủ và hơn người khác một vài điểm nào đó, họ tự an ủi mình: hạnh phúc lắm rồi. Tùy quan điểm sống của mỗi người có khi họ đã giàu có rồi, muốn giàu có hơn người khác, kiếm tiền và kiếm tiền, bất chấp đạo đức, để người khác phải kính trọng sự giàu sang, không coi thường họ, đối với họ đó là hạnh phúc!!!

Cảm giác hạnh phúc thay đổi theo năm tháng, lúc nhỏ khác, khi trưởng thành khác. Hạnh phúc cũng thay đổi tùy theo giới tính, tùy môi trường, trình độ. Tuy nhiên, hạnh phúc có nhiều mẫu số chung. Mọi người đều cảm thấy hạnh phúc khi không khí gia đình êm như lụa và con cái ngoan như cừu. Ai cũng có cảm giác khoái trá khi được ngợi khen và tặng bốc. Và trong tình dục, khoái cảm luôn đem lại cảm giác thỏa mãn giống hệt nhau cho bất kỳ người nào.

Hạnh phúc, dường như chỉ là một hình thức cảm giác sinh ra từ trí tưởng tượng, có khi không thật nhưng lại tồn tại quanh quẩn đâu đó mà không được biết đến.

Thế nào là hạnh phúc?

Hạnh phúc là một sức mạnh vô hình mà do chính bạn tạo ra, nó làm cho bạn vui vẻ. Mà khi nào bạn tạo ra được nó? Bạn tạo ra được nó khi bạn làm được điều gì đó mà bạn cảm thấy hài lòng. Đó chính là hạnh phúc.

Còn người có thể làm cho bạn hạnh phúc khi người đó làm hài lòng những gì bạn muốn.

Và không có cái định nghĩa hạnh phúc nào là chung cả, mà nó chỉ là điều người ta thể hiện hay nói hai từ đó khi người ta có định nghĩa cho những việc mình làm.

Hạnh phúc không phải là khi bạn trở thành tỷ phú, hay khi bạn là một diễn viên nổi tiếng được nhiều người biết đến. Không phải chỉ kiếm được hạnh phúc ở địa vị, tiền tài, và danh vọng.

Hạnh phúc đôi khi xuất hiện ở những điều giản dị đến bất ngờ, gần gũi và mộc mạc đến nỗi rất dễ chạm vào nó, nhưng đôi khi ta lại chạy theo những thứ quá xa vời mà để tuột lại hạnh phúc của riêng mình ở phía sau, và mãi mãi không lấy lại được.

Hạnh phúc không phải là khi ta có nhiều, thật nhiều bạn. Hạnh phúc là khi ta chỉ có 2, 3 người bạn, nhưng là những người bạn thật sự sâu sắc với mình. Đó là những người cùng cười khi bạn vui và lau nước mắt khi bạn khóc, là người nắm tay bạn kéo lên khi bạn gục ngã.

Hạnh phúc là mỗi buổi sáng uể oải trên giường, vươn vai thức dậy, để biết rằng mình có một mái ấm và còn khoẻ mạnh để đón nhận những tia nắng sớm. Hạnh phúc là khi bắt đầu một ngày mới với những kế hoạch trong ngày, là không tiếc nuối ngày hôm qua và không lo lắng cho tương lai ngày hôm sau, là khi bạn sống hết mình cho ngày hôm nay.

Hạnh phúc là khi nhìn trẻ con cười và học từ tiếng cười hạnh phúc vô tư của chúng.

Hạnh phúc là khi những người thân yêu trong gia đình ta đang hạnh phúc.

Hạnh phúc là khi nhận được một ánh mắt đặc biệt nào đó dành cho mình, là khi mình cảm nhận trái tim đã bắt đầu biết rung động. Hạnh phúc khi biết yêu và được yêu một cách chân tình.

Hạnh phúc là khi cười bên bạn bè đến mức... đau cả miệng, là khi ôm một người bạn thân ở sân bay mà không cần nghĩ phải bỏ tay ra lúc nào mới là lịch sự, là khi sóng mũi cay cay khi người bạn cách ta nửa vòng trái đất đang thủ thỉ bên điện thoại rằng “Nhớ ấy quá..!”

Hạnh phúc là khi biết rằng có ai đó đang nghĩ tới mình, có ai đó đang nhớ đến mình, ai đó muốn dành cho mình những sự quan tâm chân thành.

Suy gẫm về hai chữ hạnh phúc!

Hạnh phúc và mãn nguyện trong cuộc sống khác nhau đối với tất cả chúng ta, những gì làm cho một người hạnh phúc không nhất thiết mang lại sự hài lòng khác.

Rất thường, chúng ta đang hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng chúng ta không thể nhận ra nó. Rất thường xuyên hối hả và nhộn nhịp của cuộc sống, hoàn toàn có thể vượt qua tất cả và để lại cho chúng ta ít thời gian để tận hưởng những điều mà làm cho chúng ta mỉm cười và tận hưởng cuộc sống với đầy đủ, nếu chúng ta cho phép nó.

Hạnh phúc và sự hài lòng của bạn phụ thuộc hoàn toàn vào bạn, không ai có thể cung cấp cho bạn, nó là một cái gì đó bên trong bạn mà bạn phải tìm và làm việc hướng tới, hoặc nói đúng hơn, mang nó ra.

Không có phép thuật hoặc thuốc có thể mang lại cho bạn sự hài lòng và hạnh phúc, nó là cái gì đó đã có bên trong của bạn, bạn chỉ cần có để nhận ra nó là gì và phát triển và mang nó ra để bắt đầu tận hưởng cuộc sống.

Hạnh phúc có thể được tìm thấy trong cuộc sống gia đình, công việc, các mối quan hệ, tính chất hoặc một con vật cưng, để đặt tên chỉ là một vài, trong thực tế, nó có thể được tìm thấy trong bất cứ điều gì, và bất kỳ tình huống nào nếu bạn chỉ cần biết nơi để tìm và nhìn vào đúng hướng, bên trong bạn.

Nếu một người nói rằng “Tôi không có hạnh phúc” thì chính xác là người đó sẽ không bao giờ có hạnh phúc, dù người ấy có những cái mà người khác luôn mong mỏi. Còn khi bạn hỏi một người sống trong cảnh nghèo khó rằng họ có hạnh phúc không mà họ trả lời rằng “Lúc nào tôi cũng thấy hạnh phúc” thì thật sự là họ đã được hạnh phúc.

Như vậy, hạnh phúc đơn giản là khi bạn chịu nhìn nhận hạnh phúc bên mình. Hạnh phúc không hiện hữu trong bóng hình quá khứ hay niềm mong mỏi nơi tương lai, hạnh phúc là hạnh phúc trong thực tại nếu bạn biết nắm bắt nó ngày hôm nay.

Vậy bí quyết của hạnh phúc đích thực là bạn không thể mua được tình yêu thương và thời gian, tất cả đều là vô giá. Hãy sống mỗi ngày như thể nó không bao giờ quay trở lại và tận dụng hết sức những gì mình đang có. Người hạnh phúc nhất là người đem đến hạnh phúc cho nhiều người nhất.

The post [Hạnh Phúc – “Mồ Xé” Định Nghĩa Là Gì](#) appeared first on [WEBNOHU](#).