

**CHÌA KHÓA
HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH**

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

www.daophatngaynay.com | www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
THÍCH NHẬT TỪ

CHÌA KHÓA
Hạnh phúc
gia đình

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	ix
Lời đầu sách	xiii
Chương 1: Dạy trẻ nên người	1
Dạy con truyền thông chân thật	3
Giúp con chấp nhận bố dượng	5
Truyền thông hạnh phúc.....	8
Đừng mặc cảm khi sinh con bệnh tật	12
Khi con bỏ nhà đi bụi	17
Giúp trẻ vượt qua thói tham ăn và ích kỷ.....	23
Giúp con vượt qua kỳ thi đại học	29
Đề thi cử không còn là nỗi ám ảnh.....	34
Dạy con tuổi teen	39
Chương 2: Quan hệ vợ chồng	45
Chồng có nên lập quỹ đen?	47
Có nên tái hôn sau ly hôn?	55
Hàn gắn vợ chồng sau ly thân	60
Tại sao phải cắn răng chịu đựng trong tủ nhục?	65
Làm gì khi chồng đi sớm về muộn?	71
Quan hệ giới tính trong lúc mang thai.....	76
Làm gì khi bị vợ “cắm sừng”?	80
Khi người chồng phản bội quay về	83



Chồng ngoại tình khi vợ mới sinh con	87
Nhận con chồng làm con nuôi.....	89
Thai phụ làm đẹp có ảnh hưởng đến cá tính của thai nhi? ..	97
Tuyệt vọng khi bị chồng bạo hành trong lúc mang thai ..	100
Lãng mạn chỉ là chất phụ gia của tình yêu	105
Khổ vì vợ nghiện mua sắm	110
Chương 3: Đại gia đình	115
Để vui vẻ và hạnh phúc với mẹ chồng.....	117
Phải chăng “họa vô đơn chí” là số phận?.....	120
Chồng đòi lấy vợ bé để có con nối dõi.....	123
Chọn hôn nhân hay sự nghiệp?	126
Ứng xử cao thượng với mẹ chồng.....	133
Nỗ lực hàn gắn hạnh phúc gia đình.....	139
Khi chồng muốn có thêm một đứa con trai.....	144
Đừng biến quan điểm khác nhau thành mâu thuẫn	149
Khéo truyền thông để giúp người thân thay đổi tích cực ..	156
Hôn nhân không tình yêu: nỗi đau khôn tả	161
Giúp chồng vượt qua thói quen dựa dẫm vào bố mẹ ..	167
Chương 4: Tín ngưỡng: Đúng và sai	173
Có hay không chuyện “khắc mạng” trong hôn nhân? ..	175
Giúp vợ từ bỏ mê tín	179
Chữ “hiếu” trong đạo Phật	185
Tục đốt vàng mã	192
Tục kiêng cử ngày xuân: những điều nên và không nên ..	202
Hãy có cái nhìn độ lượng và minh triết.....	208
Thờ thần tài có mang đến nhiều may mắn?	214



Chương 5: Chuyển hóa tâm	221
Khi chồng thất nghiệp và bạo lực.....	223
Giúp chồng vượt qua thói cờ bạc	227
Chồng trở thành người hoàn toàn khác khi say rượu ..	231
Giúp chồng vượt qua thói gia trưởng	234
Khuyến người thân bỏ nghiệp cờ bạc.....	241
Chữ “tâm” trong kinh doanh	248
Tự ái sai lầm là tự sát	253
Giúp người yêu vượt qua mặc cảm thất bại và bệnh tật .	260
Thói “hoạn thu” có thể giết chết tình yêu và hôn nhân ..	266
Chuyện thị phi chốn công sở.....	272
Vượt qua nỗi buồn trong tình yêu và cuộc sống	279
Lời nhận xét	287

LỜI GIỚI THIỆU

Trong tình trạng xã hội hiện nay, khi mà ai cũng than phiền là suy thoái về đạo đức, một quyển sách viết về giáo dục gia đình là rất quý. Ngày trước, giáo dục chú tâm vào việc rèn luyện con người. Ngày nay, nhà trường lại chú tâm vào nhiệm vụ truyền đạt kiến thức. Do đó, gia đình là cơ sở tinh thần phải giữ vững để bảo vệ đạo đức cho con trẻ, chống lại những ảnh hưởng xấu tràn lan từ bên ngoài. Mà muốn giáo dục con em, trước hết cha mẹ phải tự giáo dục mình. Tìm đâu giáo dục ấy nếu không phải là nơi những người hướng dẫn tinh thần mà mình tin cậy? Và nếu mình có đi chùa, tin Phật, lời nói nào đáng tin cậy hơn lời nói của một vị sư? Quyển sách này ghi lại những lời khuyên bảo của một vị sư dành cho người lớn, cho vợ chồng, cho cha mẹ. Đây là những câu hỏi và những câu trả lời. Những tư lòng và những gỡ rối.

Trong Phật giáo, giáo dục gồm ba phương thức: thân giáo, khẩu giáo, ý giáo. Thân giáo là đem chính bản thân mình, nhân cách của mình, phong thái của mình để làm gương cho người khác, cho mọi người. Đó là cách dạy không lời, hồn nhiên, không có cả chú tâm vào việc làm gương. Mình sống như thế nào thì cứ tự nhiên sống như thế ấy, và nếu mình sống thiện, sống đẹp, sống đạo, thì ảnh hưởng tốt tự nhiên lan tỏa xung quanh. Đây là lối “dạy” cao quý nhất mà các danh sư truyền đạt cho đệ tử, cho cả quần chúng. *Kinh Pháp Cú* dạy:



*Trước hết tự đặt mình
Vào những gì thích đáng
Sau mới giáo hóa người
Người trí khỏi bị nhiễm.*

Tôi được gặp Thượng tọa Nhật Từ nhiều lần, nhưng lần mà tôi nhớ mãi là ở Tịnh xá của Giáo hội Khất sĩ, sau bữa cơm trưa. Tôi có chuyện đạo muốn nói với Thầy nhưng không làm sao nói được, vì Phật tử vây quanh Thầy tíu tít hỏi chuyện, chính Thầy dứt cũng không ra. Tôi nghĩ: Không gì quý bằng được quần chúng thương mến, tin cậy. Mà muốn được quần chúng tin cậy như vậy, hiển nhiên ảnh hưởng thân giáo của Thầy phải lớn. Cho đến lúc đó, tôi chỉ biết Thầy qua khẩu giáo, vì Thượng tọa Nhật Từ viết sách báo, giảng giải Phật pháp không hề mỗi mệ, tận dụng thành công hơn ai hết các phương tiện truyền thông hiện đại. Lúc đó, tôi mới nhận ra sự truyền cảm của Thầy không phải chỉ ở khẩu giáo.

Nhưng quả thật là một bất ngờ cho tôi khi nhận được bản thảo quyển sách này. Ở đây, khẩu giáo của Thầy không chỉ hạn chế trong việc giảng giải kinh kệ, mà còn chuyên sâu vào những chuyện tuế toái của cuộc đời. Đời sống gia đình không phải lúc nào cũng êm đẹp giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa người yêu với người yêu. Chuyện ấy là muôn đời, nhưng có lẽ thời đại nào cũng mang ít nhiều sắc thái mới, và khi nhiều giá trị đạo đức trong xã hội bị xem nhẹ, những giá trị căn bản cần phải được gìn giữ, cổ vũ, xiển dương.

Công việc ấy, Thượng tọa Nhật Từ không ngại đảm đương vì quần chúng đã tin cậy nơi Thầy để buộc Thầy phải đóng vai trò cố vấn tâm lí. Dựa trên tinh thần Phật giáo, vị cố vấn mang lại nhiều lời giải đơn giản nhưng thiết thực, và nếu



áp dụng được thì quả thực quyển sách này là một công hiến đáng kể cho xã hội ngày nay.

Tôi chân thành cảm tạ tác giả đã cho tôi đọc bản thảo, và điều làm tôi vui nhất trong khi đọc là thái độ cởi mở, phóng khoáng của một vị sư, bàn đến vấn đề đạo đức, luân lý mà không hề đạo mạo, nghiêm khắc. Ngôn ngữ trong sách lắm khi còn vui nhộn, hòa đồng với ngôn ngữ của thời đại, khiến người đọc dễ thân mật, gần gũi với người viết, vui theo, và chắc hẳn cũng nghe theo. Thế là thân giáo. Thế là khẩu giáo.

GS.TS. Cao Huy Thuần

LỜI ĐẦU SÁCH

Bạn đọc yêu quý!

Bạn đang cầm trên tay một cuốn sách hết sức đặc biệt. Nó đặc biệt bởi lẽ nếu bạn cần tìm những cuốn sách nói về hạnh phúc gia đình thì bạn dễ dàng kiếm được hàng chục, thậm chí hàng trăm cuốn sách có nội dung liên quan; hoặc giả bạn tìm những cuốn sách viết về Phật giáo và tâm linh thì bạn cũng sẽ không phải mất quá nhiều công sức để chọn được những cuốn sách phù hợp với nhu cầu của bản thân. Nhưng sẽ không hề đơn giản, thậm chí sẽ là “nhiệm vụ bất khả thi” nếu bạn cần một cuốn cẩm nang về hạnh phúc gia đình qua cái nhìn từ bi, minh triết của giáo lý nhà Phật!

Nhưng bạn và chúng tôi thật may mắn vì giờ đây nhiệm vụ khó khăn ấy đã được hoàn thành. 50 câu hỏi đáp bạn đang có trên tay chính là “kho báu” nho nhỏ đồng hành cùng bạn trên con đường kiến tạo hạnh phúc gia đình, nâng niu những giá trị cốt lõi và truyền thống của đại gia đình, hỗ trợ bạn trong sứ mệnh “trồng người” cũng như những trải nghiệm tịnh hóa thân và tâm giúp chúng ta sống tốt hơn, thiện hơn, văn minh hơn và an lạc hơn.

Gia đình luôn là điểm tựa vững chắc của mỗi con người. Gia đình có hạnh phúc, ấm no thì xã hội mới an vui, vững mạnh. Nhưng làm thế nào để có thể cập bến hạnh phúc, làm sao để có thể chèo lái con thuyền gia đình vượt sóng cả giữa



đời thường để những thành viên luôn sát cánh bên nhau, sẵn sàng chia sẻ những niềm vui, những khó khăn để rồi mãi hạnh phúc cùng nhau đi đến hết hành trình cuộc sống?

Nhiệm vụ này ngày càng trở nên bất khả thi hơn khi cuộc sống ngày nay có nhiều thay đổi: Nhiều giá trị, thước đo bị đảo lộn và xa dần với những chuẩn mực đạo đức xã hội vốn là nơi nương tựa từ ngàn đời nay của triệu triệu nếp nhà Việt.

Đồng hành suốt gần 5 năm qua với chuyên mục “Hạnh phúc Gia đình qua Lăng kính Phật giáo” của Tạp chí Mẹ&Bé - ấn phẩm hàng đầu Việt Nam dành cho gia đình và trẻ nhỏ - Thượng tọa Thích Nhật Từ đã trả lời 50 câu hỏi “sát sườn” nhất, “hóc búa” nhất và “kịch tính” nhất được lựa chọn từ hàng trăm câu hỏi của độc giả gửi về từ mọi miền đất nước. Nương vào giáo lý minh triết và từ bi của đạo Phật, Thượng tọa Thích Nhật Từ, bằng những lời tâm sự chia sẻ chân tình và gần gũi đã giúp chúng ta dễ dàng tháo gỡ những vấn đề nan giải nhất mà mỗi cá nhân có thể gặp phải trong cuộc sống hằng ngày giữa bộn bề lo toan: từ việc chồng ngoại tình; con tật nguyền, con hư hỏng; mâu thuẫn mẹ chồng nàng dâu, bất lực với con tuổi teen, ... đến những thói hư tật xấu, những mê tín dị đoan phá hoại cuộc sống bình an. Chắc chắn bạn sẽ tìm thấy mình, thấy những vấn đề bạn quan tâm hoặc những trăn trở, ưu tư của những người thân thương khi cùng chúng tôi lật giở từng trang sách.

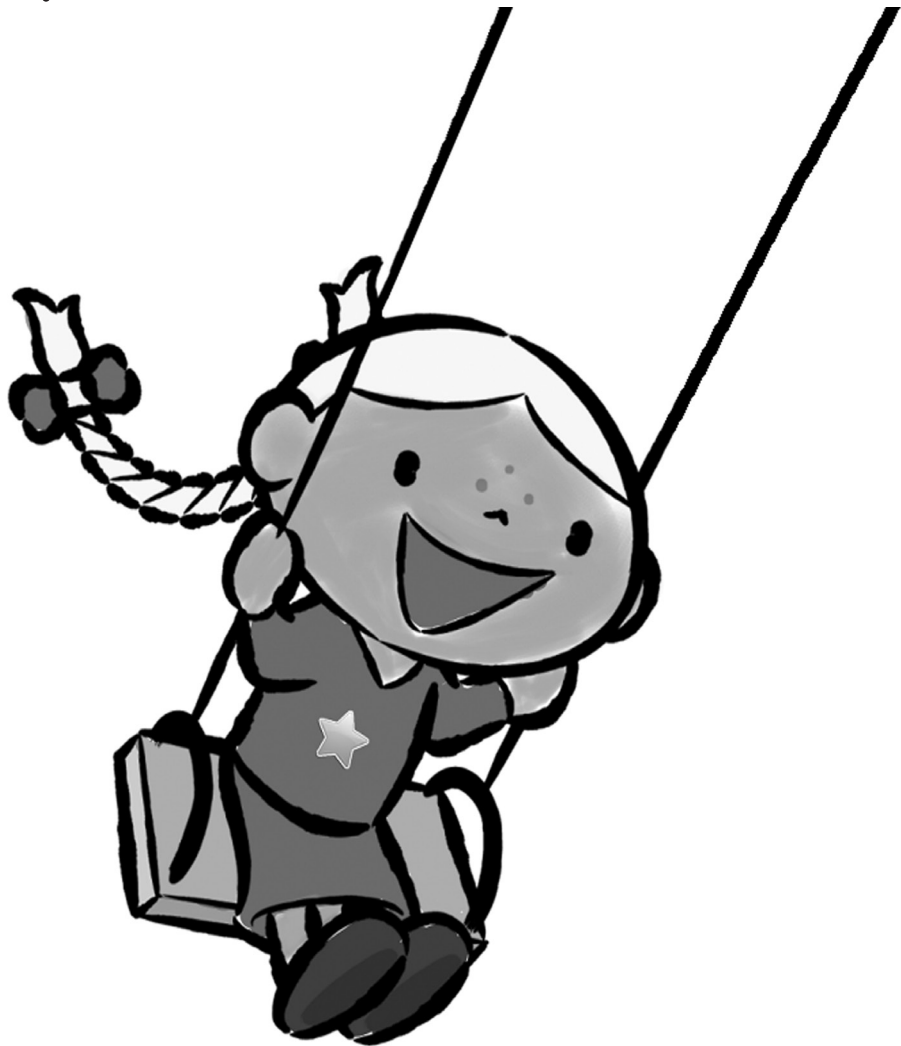
Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc gần xa cuốn sách quý giá này. Hi vọng rằng đây sẽ là cuốn cẩm nang “gối đầu giường” của mỗi gia đình trẻ. Chúc bạn đọc và những người thân yêu luôn mạnh khỏe, hạnh phúc và an lạc!

Nhà báo Hà Việt Anh

Thư ký tòa soạn Tạp chí Mẹ&Bé

Chương 1

ĐẠY TRẺ NÊN NGƯỜI





DẠY CON TRUYỀN THÔNG CHÂN THẬT

Bé nhà tôi 10 tuổi, bé rất ngoan và dễ thương. Chỉ có điều bé thật thà quá, thật đến mức làm méch lòng người khác. Ví dụ chủ của bé mua tặng bé một món đồ chơi, khi chủ hỏi “Con có thích không?” thì bé không ngần ngại đáp: “Con không thích, đồ chơi đó dở lắm chú ạ”. Nhiều lần vợ chồng tôi đã nhắc bé nếu con không thích thì cũng đừng nói ra kẻo người khác buồn, nhưng cháu lại bảo chúng tôi: “Như vậy là nói dối, bố mẹ vẫn dạy con không được nói dối cơ mà”. Chúng tôi phải làm sao đây? Làm thế nào để dạy cháu đâu là nói dối, đâu là nói khéo để không làm méch lòng người khác?

Trương Tùng Lâm, Hà Nội

Xem ra, lời dạy về lối sống “chân thật” từ anh chị đã có tác dụng “chân phương” đối với cách hành xử của bé. Đó là điều đáng mừng, thay vì là nỗi lo. Ở lứa tuổi thiếu nhi, quan trọng nhất vẫn là lòng chân thật, từ lời nói cho đến việc làm. Đức tính này sẽ giúp cho bé trở thành bậc “chân nhân” về sau.

Điều mà anh chị lo ngại đối với cháu là làm thế nào để có sự tương nhượng của “lòng chân thật” đối với “sự ngoại giao” khéo léo để không làm méch lòng người khác. Điều đó có thể thực hiện dễ dàng đối với một người đã trưởng thành, có sự cân nhắc giữa đắc và thất nhân tâm trong các quan hệ gia đình và xã hội. Nhưng đối với một bé vị thành niên đây quả là điều khó làm, nếu không nói là không thể làm được. Anh chị không phải quá lo lắng về việc bé chưa được khéo léo trong ngoại giao, nhất là trong chối từ hoặc tiếp nhận.



Đối với các cháu vị thành niên, ứng xử “yes hoặc no” hay “thích hoặc không” là một hành vi phản ứng khá phổ biến. Không có gì phải quá bận tâm. Khoảng 4 – 5 năm sau, khi cháu bắt đầu vào tuổi cặp kê, sự khéo léo, do tác động của sự phát triển ý thức xã hội, sẽ giúp cháu điều chỉnh dần những sự vụng về trong giao tế, nhất là khi cháu có được hai bậc cha mẹ lịch thiệp trong giao tế và quan tâm đến cháu như anh chị.

Đối với người lớn, không nói dối vẫn chưa đủ. Tiêu chí quan trọng trong truyền thông giữa các tương quan xã hội là phải biết nói những lời phù hợp với chân lý khách quan, thể hiện sự hòa hợp đoàn kết, giữ được phong cách văn hoa và văn hóa trong giao tế nhằm mang lại giá trị và lợi ích. Thêm nữa, nên dạy cho trẻ cách giao tiếp và ứng xử lịch sự, đặc biệt là những điều “tế nhị”. Đối với trẻ thơ, sự hồn nhiên và chất phác vẫn là yếu tố quan trọng hàng đầu, cần được khích lệ. Do đó, anh chị đừng quá lo lắng về tiêu chí làm thế nào để giáo dục cho cháu nắm bắt được nghệ thuật “đâu là nói dối, đâu là nói khéo” trong giao tế với mọi người nói chung và người thân nói riêng. Thời gian, sự trải nghiệm của bản thân, tấm gương ứng xử từ cha mẹ dần sẽ làm cháu biết cách ứng xử, nói năng sao cho phù hợp nhất.



GIÚP CON CHẤP NHẬN BỐ DƯỠNG

Sau khi ly hôn được 2 năm, tôi đã tái hôn với một đồng nghiệp cùng cơ quan. Anh ấy rất thương tôi và chăm sóc con trai 10 tuổi của tôi rất chu đáo. Tuy nhiên, con trai tôi không chấp nhận anh ấy, cháu luôn hậm hực, khó chịu với bố dượng, lúc nào cũng nói trống không, cháu cho rằng bố dượng là nguyên nhân bố mẹ cháu chia tay nhưng thực tế không phải như vậy. Anh vào làm ở cơ quan tôi sau khi tôi đã ly dị chồng. Tôi thương anh và cũng rất thương con, tôi nên dạy dỗ cháu thế nào để cháu lớn lên không hận thù và biết trân trọng những gì bố dượng đã dành cho cháu?

Mai Thị Hồng Anh, Cao Bằng

Chị Hồng Anh thân mến!

Phải thừa nhận đây là tình huống hiểm có, vì hai lí do: Thứ nhất, con trai chị mới 10 tuổi mà có lối ứng xử của một “người lớn” về tâm lí; thứ hai, chồng hiện tại của chị là người bố dượng lí tưởng, thương con trai của vợ như con ruột và thương chị bằng tất cả tấm lòng chân thành. Đây là một điểm phức lớn.

Việc ứng xử ngộ nghich của con chị đối với bố dượng thực ra là phản ứng tâm lí phức tạp, do cháu có mối đồng cảm với cha ruột và tự làm đồng minh với cha ruột, do vậy, bất kì ai thay thế chỗ của cha ruột trong nhà đều bị cháu ứng xử phản cảm tương tự thôi.

Điều đáng mừng là người chồng hiện tại không chỉ yêu chị thật lòng, mà còn thương yêu và chăm sóc con ruột của chị. Đây chính là chiếc chìa khóa có khả năng hóa giải thái độ “hậm hực, khó chịu với bố dượng” của con trai chị. Để



con chị từ thái độ “hận thù” vô cớ trở nên “biết trân trọng những gì bố dượng đã dành cho cháu”, chị cần thực hiện một số nỗ lực sau đây.

Đối với con trai: Chị nên theo dõi diễn biến tâm lí của cháu hơn là quá lo lắng cho cháu. Việc quan tâm tới cháu một cách sáng suốt (không câu gắt, không quở trách) sẽ giúp chị không tự dày vò cảm xúc của mình, trong khi sự lo lắng quá mức chỉ làm cho chị khó có thể tiếp nhận trọn vẹn hạnh phúc đang có. Hơn nữa, cháu còn quá nhỏ để phán đoán đâu là đúng, đâu là sai, đâu là nguyên nhân ly dị của bố mẹ. Do ý thức chưa phát triển trọn vẹn, cháu có thể suy luận rằng bố dượng làm cùng cơ quan với mẹ nên hai người đã yêu nhau, vì thế nên mẹ và cha ruột cháu mới ly dị. Chị không phải nói nhiều với cháu như nói với một người lớn, chỉ cần nói: *“Bố dượng con vào cơ quan mẹ sau khi mẹ đã ly dị bố ruột con, nghĩa là mẹ mới biết bố dượng sau khi chia tay cha ruột con”*. Không cần phải thanh minh nhiều vì không cần thiết và có thể làm cho vấn đề trở nên rắc rối. Điều quan trọng là mỗi khi chồng chị chăm sóc và lo lắng cho cháu, chị nên nói với cháu rằng bố rất thương con. Chỉ cần cho cháu biết tình thương mà bố dượng dành cho cháu là đặc biệt trong các tình huống cụ thể thì nỗi ám ảnh “bố dượng cướp chỗ cha ruột” sẽ không còn nữa. Khi đến tuổi dậy thì, cháu bắt đầu biết yêu thì tự động cháu sẽ thay đổi thái độ ứng xử tiêu cực. Lúc ấy, cháu sẽ thương bố dượng nhiều hơn.

Đối với chồng: Chị cần bày tỏ niềm hạnh phúc lớn lao khi chị có được anh ấy làm chồng và làm bố dượng của cháu. Chị phải bày tỏ cho anh ấy biết được các giá trị đặc biệt về sự có mặt của anh ấy trong cuộc đời chị và gia đình chị. Khi cảm nhận được điều này, các “thái độ hận thù vô cớ” của cháu đối với chồng chị sẽ không còn là mối bận tâm hay



buồn lo của anh ấy, ít nhất về phương diện bù trừ tâm lí. Khi vợ chồng chị đã hiểu được nhau và hiểu được phức cảm tâm lí của cháu, tôi tin chắc là anh ấy sẽ không chấp nhận thái độ bất kính của con chị khi cháu còn quá nhỏ. Ngược lại, anh ấy sẽ giúp chị rũ bỏ được những dẫn vật trong tâm chị, mặc dù trong tình huống này, chị chẳng có lỗi gì.

Đôi với bản thân: Chị phải tin tưởng nguyên tắc “nước chảy đá mòn” có khả năng hiện thực rất cao, nên đừng để tâm quá nhiều vào sự lo âu, day dứt không cần thiết. Điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hạnh phúc của gia đình chị. Điều đáng mừng là chồng chị chăm sóc cháu rất chu đáo chứ không phải làm lấy lệ, qua loa, hay lấy lòng chị. Niềm tin về sự thay đổi thái độ ứng xử của con trai chị sẽ làm cho anh ấy vững tin về lối sống cao thượng của mình, theo đó, anh sẽ trung thành với lối sống hiện anh đang có, tức là tiếp tục thương yêu và chăm sóc chu đáo cho mẹ con chị. Hun đúc tinh thần anh ấy một cách nhẹ nhàng, kèm theo những lời khen chân thành, xuất phát từ trái tim biết ơn của chị là thượng sách để anh ấy có thể kiên trì trong việc giúp con chị chấp nhận bố dượng. Công thức “mưa dầm thấm đất” sẽ dần dần giúp con chị thấy rõ giá trị của bố dượng không thua kém gì cha ruột, thậm chí còn có thể đặc biệt hơn nữa. Nói theo Đức Phật, cái gì chân thật thì bất hư.

Thân chúc con chị sớm trưởng thành trong nhận thức và ứng xử. Chúc chị có một gia đình hạnh phúc!



TRUYỀN THÔNG HẠNH PHÚC

Bạch Thầy, con năm nay 18 tuổi, học lớp 12. Gia đình con có 2 chị em gái, em con năm nay 12 tuổi. Con có một nỗi buồn không biết chia sẻ cùng ai. Bố mẹ con (đặc biệt là mẹ con) rất yêu và chiều em gái con, chẳng mấy khi quát mắng em, em muốn gì đều được đáp ứng ngay. Ngược lại, với con thì mẹ rất nghiêm khắc, luôn trách móc, cáu kỉnh. Nhiều lúc con có cảm giác như con không phải là con ruột của mẹ, mà là con nuôi, con nhặt ở đâu về. Mỗi lần bố mẹ đối xử không công bằng với con là con rất tủi thân, hằng đêm con vẫn khóc thảm. Con tự hỏi con mắc lỗi gì? Con đã làm gì sai để bố mẹ hắt hủi con như vậy? Con luôn là học sinh giỏi, ở nhà con lễ phép, chăm chỉ, rất ít khi làm trái ý bố mẹ, vậy mà... Con mong Thầy giúp con tìm ra câu trả lời và cho con những lời khuyên để có thể thay đổi được tình trạng này. Con rất yêu bố mẹ, nhiều khi con muốn nói: “Mẹ ơi, con yêu mẹ!” song không hiểu sao con không thể thốt ra lời được...

Đặng Minh Hòa, Kiên Giang

Không nên phân bì với em út

Thông thường, trong một gia đình có hai con trở lên, người con út thường được cha mẹ quan tâm, chăm sóc nhiều hơn người con lớn. Cái cảm giác “tuổi đã lớn” bằng với “người trưởng thành” làm cho một số cha mẹ không nghĩ rằng “nhu cầu chiều chuộng” đứa con đã lớn là cần thiết nữa. Trong khi đó, đứa con út thường được chiều chuộng hơn, vì cha mẹ thường nghĩ nó chưa được trưởng thành; từ đó, cha mẹ thường thể hiện nhiều sự quan tâm và chăm sóc hơn.



Thay vì phân bì với em út, con hãy nên vui mừng rằng mình đã lớn rồi, đã biết tự chăm sóc bản thân, còn em mình nhỏ hơn nên cần đến bàn tay và trái tim thương yêu của cha mẹ hơn. Làm chị mà biết nhường cho em là một điều phúc, có gì đâu mà phải buồn và khóc, phải không?

Thỉnh thoảng, trong một số tình huống, ở ngưỡng cửa thành người lớn của con cái, một số cha mẹ trở nên nghiêm khắc hơn để mong cho con hoàn thiện về nhân cách. Do vậy, mỗi lỗi lầm nhỏ của con cái thôi cha mẹ cũng đã rầy la và trách móc. Càng quan tâm nhiều, muốn cho con của mình giỏi giang, có những cha mẹ càng thể hiện sự “khó tính” với đứa con được quan tâm, lòng những mong cho con trưởng thành nhân cách thật sự. Đây là một hiện tượng tâm lí gia đình khá phổ biến ở những nước châu Á, trong đó có Việt Nam. Con nên làm quen với hiện tượng này để không còn cảm thấy tủi thân – một cảm giác tiêu cực mà duy trì nó trong nội tâm, hạnh phúc sẽ bị thiêu đốt.

Đừng tủi thân và khóc thầm

Khi nghĩ mình bị cha mẹ “đối xử không công bằng”, một số người con, phần lớn là con gái, phát sinh tâm lí “tủi thân”, dễ khóc thầm. Tâm lí “tủi thân” vốn là tiêu cực này nếu không dừng lại sẽ làm nảy sinh một chuỗi phản ứng tiêu cực khác như mặc cảm, tự ti, buồn chán, than vãn, thờ ơ, trầm cảm, tuyệt vọng,... Người ta có thể nói đến và đạt đến công bằng xã hội và công bằng pháp lí nhưng khó đạt được sự công bằng tình cảm, vì nhịp đập của tình cảm không dựa trên cán cân lí trí mà là cảm xúc. Cha mẹ con thấy em con còn nhỏ (mới 12 tuổi) nên chăm sóc cho em nhiều hơn âu cũng là chuyện thường tình. Điều này không phải là sự bất công bằng về tình cảm. Con nên hiểu trái tim của cha mẹ để mừng cho em gái của con. Là một học sinh giỏi ở trường



và là đứa con ngoan ở nhà, con nên lấy các đức tính mà con đang sở hữu như “chăm chỉ, lễ phép, ít khi làm trái ý bố mẹ” làm hành trang cho hạnh phúc. Đừng vin vào các đức này để mặc cảm và tự làm khổ bản thân, vốn là điều không nên. Thực ra, con có “mắc lỗi lầm” gì đâu, con có bị bố mẹ “hắt hủi” đâu mà phải tự làm khổ. Con giỏi và chững chạc như thế nên cha mẹ nghĩ rằng con đã tự lập được rồi, và do vậy mới ít quan tâm hơn. Khi quan tâm thì mong con được trọn vẹn hơn, hoàn hảo hơn, nên có phần gắt gao hơn. Mong con hiểu được điều này để cuộc sống trở nên hạnh phúc và có ý nghĩa hơn.

Học truyền thông tình thương

Để có thể “thay đổi được tình hình”, con nên nỗ lực thực hiện ba việc sau:

Thứ nhất, không nên có cảm giác “con là con nuôi” được cha mẹ con “nhặt ở đâu về.” Cảm giác tai hại này như một cặp kính màu đen, mà khi con đeo vào thì cảm giác bị tổn thương sẽ gia tăng. Do vậy, khi tình thương yêu thật sự của cha mẹ dành cho con, con vẫn cảm thấy chẳng có gì, hoặc khó có thể nhận ra được.

Thứ hai, con tập làm quen với lối ứng xử: “Nói với cha mẹ” thay vì “nói về cha mẹ”. Nói về cha mẹ là đề cập đến cha mẹ như một đối tượng vắng mặt, con đơn phương nói các thông tin con cảm nhận về cha mẹ, có thể đúng nhưng cũng có thể là một chiều và sai. Điều quan trọng là, khi “nói về cha mẹ” với người khác, cha mẹ con đâu hề biết và cảm nhận, để thay đổi tích cực, nếu lời con nói về cha mẹ là đúng và chân thành. Nói với cha mẹ, con sẽ chia sẻ cảm xúc của con trước lối ứng xử của cha mẹ dành cho con. Từ đó, cha mẹ con có cơ hội hiểu rõ tâm lý và cá tính của con hơn, nhờ đó, gia đình sẽ trở nên trên thuận dưới hòa, tình thương khăng khít, đầm



ấm, an vui hơn. Hơn nữa, khi chia sẻ trực tiếp với cha mẹ thì những gì cha mẹ bị con hiểu lầm mới được làm sáng tỏ, nhờ đó, cha mẹ và con hiểu và thương nhau nhiều hơn.

Thứ ba, nếu truyền thông được xem là một nhịp cầu thông tin thì truyền thông tình thương là đầu mối của hạnh phúc, nhất là hạnh phúc gia đình giữa vợ và chồng, giữa cha mẹ và con cái. Trong truyền thông hạnh phúc, hãy tránh tình huống biến giả định thành thực tiễn. Thực tiễn chỉ có một, trong khi giả định về thực tiễn thì quá nhiều. Dĩ nhiên, trong nhiều giả định, chỉ có một giả định đúng với thực tiễn mà thôi.

Con nên tập truyền thông như con mong muốn và điều này rất cần thiết: “*Mẹ ơi, con kính thương mẹ lắm!*”. Nếu con mặc cảm với cha thì đổi ngôi một thành cha: “*Cha ơi, con kính thương cha lắm!*”. Truyền thông tình thương là “*thực phẩm*” của hạnh phúc. Già trẻ, nam nữ, vai trò xã hội nào cũng cần đến các chất liệu hạnh phúc này.

Nên nhớ, “*lời nói không mất tiền mua*” không chỉ có giá trị trong các xã giao, mà còn tác động tích cực đến tình thương yêu trong từng gia đình. Khi con nói lên được điều con muốn nói, dù nói trong nước mắt và uất nghẹn, con sẽ giúp cha mẹ hiểu con nhiều hơn và đúng hơn. Chỉ một vài lời nói mà có thể thay đổi được tình hình thì xứng đáng làm biết mấy, phải không con?



ĐỪNG MẶC CẢM KHI SINH CON BỆNH TẬT

Bạch Thầy, con đang ở tốt đỉnh của sự bất hạnh, đau đớn. Ngay sau khi sinh em bé được một thời gian ngắn, các bác sĩ đã chẩn đoán con trai của con (cháu đích tôn của nhà chồng con) bị hội chứng Down. Cách đây không lâu, con phát hiện ngoài Down ra cháu còn mắc hội chứng Tự kỷ. Con đã buồn rầu vô cùng, thương cháu, con chỉ biết khóc ròng. Nhưng vào lúc mà con cần sự quan tâm, chia sẻ động viên nhất thì nhà chồng và cả chồng con lại quay lưng lại với con và cháu bé. Họ nhieéc móc con hết lời, họ nói do kiếp trước con và cha mẹ con làm những điều xấu xa nên giờ mới sinh ra quái thai như vậy, họ còn tỏ thái độ muốn đuổi con và cháu bé về bên ngoài cho khuất mắt. Quê con ở tận Lạng Sơn, gia đình con nghèo lắm, bố mẹ con lại già yếu, bây giờ mà con đưa cháu bệnh tật về làm khổ ông bà ngoại thì con không nỡ nhưng nếu cứ tiếp tục sống trong gia đình nhà chồng thì bữa nào con cũng “com chan nước mắt”. Cháu bé là dòng giống nhà họ, nỡ nào họ đối xử tệ bạc đến vậy? Nếu không phải vì con của con thì con đã yên sinh rồi, nhưng nếu con làm vậy ai sẽ chăm lo cho bé. Mong Thầy cho con lời khuyên để giúp con thêm nghị lực vượt qua thử thách khắc nghiệt này. Con xin cảm ơn Thầy!

Lò Thị Sao Mai, Cầu Giấy, Hà Nội

Không nên đổ lỗi cho kiếp trước

Dù chủ trương có kiếp luân hồi và tin vào nhân quả nhưng đạo Phật không cho rằng tất cả những nỗi khổ niềm đau và sự bất hạnh của ta ở kiếp này là hậu quả của kiếp trước. Đổ



lỗi cho kiếp trước sẽ làm cho bất hạnh trở nên phức tạp hơn, khó kết thúc hơn và ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống hiện tại nhiều hơn.

Theo Đức Phật, tìm kiếm nguyên nhân và hỗ trợ duyên của những đau khổ và bất hạnh ở hiện tại sẽ giúp ta giải quyết các vấn nạn một cách có hiệu quả và dứt điểm. Hãy áp dụng công thức “truy tìm nguyên nhân để khắc phục hậu quả” này vào trường hợp con chị bị hội chứng Down và hội chứng Tự kỷ. Trước nhất chồng và ông bà nội không nên đổ lỗi cho người mẹ bất hạnh và gia đình bên vợ “làm những điều xấu xa nên giờ mới sinh ra quái thai như vậy”. Sự ngộ nhận và thái độ quy kết sai lầm này chỉ làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn và người mẹ khổ tâm sẽ bị suy sụp tinh thần, sống trong trầm cảm và bế tắc nhiều hơn. Theo khoa học, hội chứng Down thường xuất hiện với các bà mẹ trung niên như là kết quả của sự dư thừa một nhiễm sắc thể số 21 (thay vì 2 mà trở thành 3) ở thai nhi, làm suy yếu khả năng nhận thức và sự phát triển thể chất của trẻ, kéo theo một số chứng bệnh khác. Tự kỷ là hội chứng rối loạn tâm thần về tương tác xã hội và rập khuôn trong các hành vi ứng xử, tạo ra sự thờ ơ, ít quan tâm đến người khác và ứng xử khác lạ với người xung quanh. Nếu được phát hiện sớm (trước 3 tuổi) và có hỗ trợ tích cực từ cha mẹ và người thân, hội chứng Tự kỷ có thể được khắc phục ở mức độ tương đối, người bệnh có thể hồi phục chức năng ứng xử và có đời sống xã hội bình thường.

Do đó, thay vì đổ lỗi, quy tội cho người mẹ khổ đau và gia đình vợ, tốt nhất gia đình hai bên nên thể hiện sự quan tâm chăm sóc nhiều hơn trẻ hội chứng Down và Tự kỷ hơn các các trẻ bình thường khác, nhằm giúp cháu được quyền sống như một người bình thường.



Nhu cầu được làm người và được tôn trọng

Phật giáo không khích lệ các hình thức phá thai, ngay cả trong tình huống phôi bị dị tật bẩm sinh, bị hội chứng Down hay Tự kỷ, mà sau khi sinh ra, trẻ phải lệ thuộc vào sự chăm sóc của người thân và xã hội trọn đời. Phật giáo tôn trọng sự sống và cho rằng sự sống của con người là quý giá hơn hết. Đừng vì lí do con bị dị tật mà cha mẹ và người thân của trẻ quyết định hủy hoại mạng sống của người vốn có nhiều bất hạnh và đáng thương hơn những người khác. Cần nhận thức rõ, người có hội chứng Tự kỷ cũng là một con người, với đầy đủ các quyền và nhu cầu cần được tôn trọng, như tất cả mọi người khác. Nhân phẩm, hạnh phúc và sự phát triển của người bị hội chứng Down và Tự kỷ lệ thuộc vào quan niệm, thái độ, cách chăm sóc, giáo dục và kinh nghiệm ứng xử của cha mẹ và họ hàng hai bên. Do đó, đừng vô tình hay cố ý tạo thêm bất kỳ bất hạnh nào cho người bị bất hạnh kép gồm hội chứng Down và Tự kỷ. Các em bé và người lớn bị hai hội chứng này cần có nhu cầu được yêu thương, chăm sóc đặc biệt và đầy đủ hơn những người bình thường.

Cha mẹ và gia đình hai bên, thay vì đổ lỗi cho nhau, gây sự bất hòa, hãy chung vai sát cánh giúp trẻ dị tật được thương yêu, chăm sóc, học hỏi và phát triển, nhằm bù đắp lại những bất hạnh đã có trên cơ thể trẻ.

Các tiến bộ về chăm sóc y khoa hiện đại có thể giúp cho trẻ có hội chứng Down và Tự kỷ khắc phục được các yếu kém về sức khỏe, nâng cao khả năng nhận thức và học tập để hòa nhập cộng đồng, có đời sống xã hội bình thường, được đi học, sống độc lập, được làm việc, có người yêu, thậm chí có thể kết hôn và sống hạnh phúc.

Các trợ giúp từ gia đình, người thân và cộng đồng trong



tình huống này sẽ tạo cơ hội cho trẻ khuyết tật được học tập và chăm sóc sức khỏe đặc biệt để trẻ có thể trở nên tự tin, hướng ngoại, chơi thể thao, thưởng thức thẩm mỹ như người bình thường trong quá trình trưởng thành.

Hãy xóa bỏ mặc cảm thua thiệt và tội lỗi

Tâm lí khá phổ biến của một số bà mẹ và người thân của người bị hội chứng Down và hội chứng Tự kỷ là sống trong những cảm giác thua thiệt, sợ hãi và tội lỗi. Từ sự thiếu hiểu biết về khoa học và nhân quả, nhiều người đã vô tình làm tổn thương chính mình và những người thân thương trong gia đình, đặc biệt là người mẹ bất hạnh.

Với tư cách làm cha, chồng chị không nên mặc cảm về đứa con không như ý, dù sao thì đó cũng là một phần máu thịt của anh. Sự đồng cảm và nâng đỡ tinh thần của chồng trong tình huống này rất cần thiết, một mặt giúp vợ vượt qua khổ đau, mặt khác giúp gia đình mình không “quay lưng lại” với đứa con bất hạnh. Thái độ hài lòng với hiện thực về đứa bé dị tật sẽ giúp cho người cha thương yêu và chăm sóc cho con cái nhiều hơn, thay vì ghét bỏ máu mủ của mình, từ đó, “giận cá chém thớt” với người vợ từng chia ngọt sẻ bùi trong đời sống gia đình.

Với tư cách là ông bà, cha mẹ chồng không nên phân biệt đối xử với đứa cháu có hội chứng Down và Tự kỷ. Hãy ứng xử bình đẳng với đứa cháu bất hạnh này như bao nhiêu đứa cháu khác. Hành động hiểu biết và khôn khéo này có giá trị xây dựng hạnh phúc cho con trai và con dâu của mình. Thái độ “đối xử tệ bạc” và “nhiếc móc hết lời” con dâu và đứa cháu bất hạnh, cũng như hành động “đuổi con dâu và cháu bé về bên ngoại cho khuất mắt” không phải là giải pháp hợp với luân thường đạo lý, mà ngược lại chứng tỏ sự thiếu hiểu biết và nghèo nàn về tình người, vốn còn tệ bạc hơn bệnh Down



và Tự kỷ ở đứa cháu vốn không có được sự lựa chọn sức khỏe cho chính mình khi còn là phôi và lúc được sinh ra. Khi hiểu được cháu nào cũng là cháu mình, ông bà nội nên thương đứa cháu khuyết tật nhiều hơn, sống có tình nghĩa hơn và thể hiện tình thương đặc biệt với đứa cháu bất hạnh hơn.

Trong khi chờ đợi sự màu nhiệm về hạnh phúc có mặt trở lại trong gia đình, với tư cách làm mẹ, vì là máu mủ của mình, chị hơn bao giờ hết phải trân quý mạng sống của con mình, không nên để cảm giác tiêu cực như “buồn rầu”, “khóc ròng” ngự trị trong tâm khảm. Cảm giác tuyệt vọng chẳng những không thể làm thay đổi hiện thực về đứa con có hội chứng Down và Tự kỷ, mà còn làm cho chị trở nên khổ đau bội phần và trầm cảm nhiều hơn. Từ đó, chị có những suy nghĩ tiêu cực và đòi “quyên sinh” – vốn là điều nên tránh. Thực tập thiền từ bi trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy mỗi ngày, sẽ giúp chị có thêm nhiều nghị lực, vượt qua nỗi đau ghê sợ đồng thời tăng trưởng tình thương yêu và chăm sóc con chị đặc biệt với nỗi niềm hạnh phúc của một người mẹ có tình thương và trách nhiệm. Lối sống từ bi này trước sau gì cũng góp phần thay đổi nhận thức tiêu cực của chồng và gia đình chồng.

Chúc chị luôn vững vàng, sớm vượt qua khổ đau và thành công trong việc tìm được sự hiểu biết và thương yêu của chồng và gia đình chồng.



KHI CON BỎ NHÀ ĐI BỤI

Bạch Thầy, cháu trai lớn của vợ chồng con năm nay học lớp 10, suốt 9 năm qua cháu luôn là học sinh giỏi, ngoan ngoãn, lễ phép. Khoảng nửa năm trở lại đây cháu chảnh mắng chuyện học hành, theo chúng bạn đi chơi điện tử. Tuần trước cháu bỏ nhà đi 4 ngày, không liên hệ gì với gia đình. Sau đó nhờ một người bạn có nick của cháu đã liên lạc với cháu trên mạng và báo tin cho gia đình chúng con. Vợ chồng con liên hệ với cháu, đề nghị cháu về nhà nhưng cháu nhất định không chịu. Cháu nói cháu lớn rồi và muốn ở riêng, cháu sẽ đi thuê nhà ở, và nếu bố mẹ cứ nài ép về nhà cháu sẽ cắt đứt liên lạc. Chúng con cũng không biết cháu lấy tiền đâu để đi thuê nhà. Thấy tình hình quá căng, sợ cháu làm liều chồng con đưa ra phương án để cháu về ở căn hộ 18m² mà vợ chồng chúng con đang cho sinh viên thuê, chúng con nhờ bạn cháu chuyển chìa khóa căn hộ cho cháu sau khi đã mua thực phẩm để sẵn trong tủ lạnh cho cháu. Tạm thời chúng con mới tìm ra giải pháp như vậy vì rất sợ làm căng cháu sẽ bỏ học. Nhưng về lâu dài chúng con biết là không thể như vậy được. Con mong Thầy cho chúng con lời khuyên để tiếp cận cháu, hướng cho cháu đường đi đúng trong tương lai. Chúng con rất sợ mất cháu, cháu vốn ngoan, hiền, chăm học nhưng ở cái tuổi lỡ cỡ này thật là khó hiểu và khó tiếp cận.

Chu Lan Phương, TP. Hồ Chí Minh

Đừng sợ lời dọa “cắt đứt liên lạc”

Các biến đổi tâm sinh lí ở ngưỡng cửa vị thành niên sẽ làm phần lớn các cháu trở nên “khó hiểu và khó tiếp cận”,



nhưng đừng vì lời dọa “cắt đứt liên lạc” của con mà anh chị phát hoảng, chiều theo các yêu cầu thái quá của con. Ở tuổi “ăn chưa no, lo chưa tới”, con của anh chị không thể tự lập, không thể lấy đâu ra tiền mà thuê nhà và chỉ có thể ở tá túc nhà của bạn bè vài hôm rồi gây áp lực với anh chị để được “tự tung tự tác” khỏi mái ấm gia đình của anh chị. Việc anh chị quyết định “chuyển chia khóa căn hộ cho cháu”, cho phép cháu “ở riêng” trong tình trạng cháu “chênh mảng chuyện học hành”, và “theo chúng bạn đi chơi điện tử” vì lí do “sợ làm căng cháu sẽ bỏ học” chỉ là một ứng xử tình thế, cần được nhìn nhận dưới hai mặt. Giải pháp “tạm thời” của anh chị đối với cháu có thể trở thành con dao hai lưỡi. Mặt tích cực là anh chị an tâm rằng cháu không bỏ nhà đi hoang, có thể giám sát cháu một cách tương đối trong căn nhà cho thuê của gia đình mình. Mặt tiêu cực là lối giải quyết này chỉ mới là chữa lửa khi nó đã bốc cháy, chứ chưa tìm ra được nguyên nhân phát hỏa và cách ngăn chặn không cho nó tái diễn trong tương lai. Tại sao cháu không muốn ở cùng nhà với cha mẹ? Một khi cháu thắng anh chị trong kế sách “nhất định không chịu” được một lần, cháu sẽ tiếp tục “đe dọa” anh chị trong những lần khác. “Biết là không thể như vậy được” là một nhận thức đúng, anh chị cần nỗ lực để cháu trở lại phong độ vốn có là “ngoan, hiền, chăm học”. Để “hướng cho cháu đường đi đúng trong tương lai”, anh chị không nên quá lo sợ lời dọa của cháu, mà hãy bình tĩnh tìm ra nguyên nhân sâu sắc trong việc học tập, nghiện game online và sống buông thả như hiện nay.

Truy tìm lí do “buồn chán”

Chán nản và bỏ học là cả một quá trình chứ không phải là chuyện một ngày một đêm. Ngoài đam mê việc cháu chơi trò điện tử, anh chị nên tìm hiểu từ bạn bè cháu xem liệu việc cháu không còn hứng thú học hành có phải do bị trầm cảm và tuyệt



vọng từ một biến cố nào không, chẳng hạn như thất tình, bị chi chiết? Cháu có bị bạn bè xấu tác động không? Chương trình học có vượt quá sức học của cháu, làm cho cháu căng thẳng và muốn quên đi mọi chuyện bằng trò chơi điện tử không?

Trong gia đình có thiếu vắng sự quan tâm chăm sóc nào từ phía cha mẹ và người thân không? Không khí gia đình có quá căng thẳng hay lạnh lẽo đến nỗi cháu có cảm giác vô dụng hoặc mệt mỏi và muốn bỏ nhà ra đi không?

Dù xuất phát từ nguyên nhân nào anh chị nên tiếp cận cháu trực tiếp, chứ không nên qua trung gian là bạn của cháu. Hiện tại, cháu đang ở nhà của anh chị, việc tiếp cận sẽ dễ dàng hơn. “Lạt mềm buộc chặt” là điều anh chị cũng nên áp dụng. Không nên quát mắng, la rầy cháu trong tình trạng cháu đang rơi vào tâm lí không cần gia đình, chứng tỏ mình đã lớn bằng lối ứng xử thiếu thông minh như hiện nay. Hãy thể hiện sự hiểu biết và cảm thông với tình trạng bế tắc của cháu để anh chị có cơ hội nghe những gì cháu tâm sự. Không nên đánh giá thấp những cảm xúc này, cho dù đôi lúc anh chị thấy hơi cường điệu hoặc hoang tưởng. Truy tìm được nguyên nhân sẽ giúp ta giải quyết được vấn đề một cách hiệu quả và an toàn. Để lần ra được manh mối của “sự thay đổi 180 độ” của cháu, sự trợ giúp thông tin từ bạn bè của cháu là rất cần thiết. Tận dụng những cơ hội trao đổi với các bạn cháu, anh chị sẽ có thêm một kênh thông tin thứ hai để hiểu đầu là nguyên nhân chính và đâu là nguyên nhân phụ.

Nhu cầu cần được quan tâm

Trong nhiều gia đình, cha mẹ cứ nghĩ đơn thuần rằng cho con tiền ăn học là đủ trách nhiệm làm cha mẹ rồi. Sự quan tâm của cha mẹ đối với việc học hành và lối sống của con cái là rất cần thiết. Sự thiếu quan tâm chăm sóc của cha



mẹ có thể góp phần vào việc làm con cái trở nên lơ là trong học tập. Lúc ấy, với khoảng trống cô đơn, bạn bè xấu rủ rê có thể biến cháu thành người không còn màng đến việc học. Bất kì con nghiện gì, dù là trò chơi điện tử, đập đá, thuốc lác, hay khuynh hướng hưởng thụ,... cũng có thể làm cháu trở thành kẻ bất cần đời.

Nhiều bậc cha mẹ hằng ngày không để ý đến việc học tập của con. Đến khi thấy con không có chữ nào trong vở mới biết con sa sút và có vấn đề, thì đã quá muộn màng. Quan tâm và chiều là hai hành động khác nhau về động cơ và mục đích. Quan tâm khéo léo về những thay đổi tâm sinh lí của con sẽ giúp anh chị khắc phục các yếu kém trong ứng xử của con. Chiều theo con quá nhiều đến độ bất chấp tất cả như trong một số gia đình là một sai lầm, vì hành động chiều sẽ cổ xúy cho con theo cá tính thiếu định hướng và càng khó uốn nắn về sau. Nếu sự thiếu quan tâm của cha mẹ dễ làm cho cháu nhiễm các thú giải trí tiêu cực thì chăm sóc quá mức làm cho cháu có cảm giác bị ngạt thở. Cả hai đều dẫn đến hậu quả gần như nhau. Các cú sốc tâm lý tại nhà cũng có khả năng làm con ngoan trò giỏi trở chứng, chán đến trường. Bằng cách ứng xử “trung đạo”, anh chị nên thể hiện vừa có sự cảm thông, thấy rõ các nhu cầu tâm lý cháu, vừa khéo léo trong định hướng cháu sống tích cực và có trách nhiệm với bản thân mình và gia đình. Sự bình tĩnh của anh chị với tư cách cha mẹ và sự hỗ trợ của người thân bao gồm bạn bè tốt có thể góp phần làm cho con anh chị trở về nhà sống chung với cha mẹ và lấy lại niềm say mê học tập như những năm trước.

Đừng biến việc học thành một áp lực

Nếu cháu bị áp lực học tập do học ở trường chuyên và thành tích học tập là nguyên nhân chính dẫn đến sự mệt mỏi, bỏ học của cháu thì anh chị nên giúp đỡ cháu vượt qua khó



khăn này. Không nên so sánh thành tích học tập của cháu với bạn bè cùng trang lứa, vì như thế có thể tạo ra mặc cảm tâm lý thua kém chúng bạn, kết quả là, thay vì phấn đấu hơn, có cháu quyết định buông xuôi cho khõe. Khi căng thẳng quá mà kết quả học tập kém hơn chúng bạn có thể làm cho một số cháu rơi vào mặc cảm thua sút và chán nản. Khi không theo kịp bài học, bị điểm thấp thường xuyên, các cháu cảm thấy xấu hổ và không còn hứng thú tới trường học vì có thể nghĩ rằng mình thật vô dụng. Có cháu muốn lập nghiệp sớm vì nghĩ rằng cha mẹ có thể tìm một công việc tốt, lương bổng cao, học chi cho mệt và bị nhiều áp lực quá. Cần khích lệ tinh thần con: *“Có bằng cấp sẽ dễ xin việc hơn, lương bổng cao hơn, công việc ổn định hơn và cơ hội thăng tiến trong nghề nghiệp cũng cao hơn”*. Nhận thức đúng này sẽ góp phần giúp cháu vượt qua được những khó khăn và thử thách trong việc học và không bỏ học nửa chừng.

Tách con khỏi bạn bè xấu

Trẻ em thường dễ đua đòi bạn bè hơn là chịu ảnh hưởng từ cha mẹ và thầy cô giáo. Để tránh các ảnh hưởng tiêu cực đối với cháu, trước nhất anh chị cần đánh giá nhóm bạn của con anh chị xem chúng có liên quan đến hút hít, ăn nhậu, quan hệ nam nữ, bạo lực, trộm cắp không, hay chỉ đơn thuần là ham vui, bỏ học hành. Đồng thời cũng nên xem vai trò của cháu trong nhóm này. Nếu nhóm bạn là nguy hiểm thì anh chị cần phải khôn khéo, kiên quyết can thiệp và cách ly, dù khó cỡ nào. Thậm chí, có thể nhờ đến các sự trợ giúp của xã hội và luật pháp. Dĩ nhiên, phải hết sức bình tĩnh, khôn khéo. Việc uốn nắn cách suy nghĩ, cách sống sai lệch sẽ giúp cho cháu thoát khỏi các nguy hiểm hiện tại và về sau.

Bên cạnh việc cách ly bạn xấu, anh chị nên tạo điều kiện cho cháu giao lưu với bạn tốt và gắn kết với người thân trong



họ tộc để cháu không cảm thấy hụt hẫng và trống trải. Cũng nên tạo các hoạt động vui chơi giải trí lành mạnh để giúp cháu quên đi những ngày sống buồn thả.

Giúp con trở về cuộc sống bình thường

Sau khi thu thập thông tin từ bạn bè cháu về nguyên nhân muốn ở riêng của cháu, anh chị nên phân tích tình huống và từng bước khéo léo thuyết phục cháu trở về sinh hoạt với gia đình như trước đây. Đồng ý cho cháu ở riêng, anh chị không thể kiểm soát được tất cả những hành vi thất thường, thậm chí biến thái của cháu. Ở tuổi học trò, các cháu khó vượt qua được các cám dỗ từ các trang mạng đồi trụy, mơ tưởng trái cấm, góp gạo thổi cơm chung, ăn nhậu, hút sách và có thể nhiễm các thói quen tiêu cực khác.

Nên lưu ý, trong mọi tình huống, khi thuyết phục cháu trở về nhà, cố gắng đừng giận dữ và quát tháo. Mắng nhiếc con lúc này dĩ nhiên không phải là giải pháp tốt. Thậm chí, sự quát tháo có thể tạo thêm các phản ứng hụt hẫng ở đứa con đang mất dần phương hướng, đẩy con vào thói quen chơi game như để tự an ủi. Anh chị hãy định hướng tương lai cháu bằng việc học tập, kiến thức và đạo đức; Gợi ý con về các môn thể thao thích hợp; sẵn lòng chia sẻ với con khi con gặp phải nỗi khổ niềm đau.

Các cú sốc tâm lý trong gia đình, học đường và ngoài xã hội thường làm cho nhiều cháu không còn hứng thú học hành. Trong trường hợp này cha mẹ không thể phớt lờ tâm lý và cảm xúc khổ đau của con, cần chia sẻ và hướng dẫn cháu cách đón nhận các biến cố và tránh các cú sốc trong cuộc sống, khéo léo trong ứng xử để tạo và giữ hình ảnh đẹp trong mắt con.

Tất cả những điều trên sẽ giúp cháu nhận ra được tình thương cao cả của cha mẹ đã dành cho cháu, nhờ đó cháu sẽ có thêm nghị lực vượt qua các khó khăn của bản thân.



GIÚP TRẺ VƯỢT QUA THÓI THAM ĂN VÀ ÍCH KỶ

Bạch Thầy, bé nhà con 8 tuổi, là cháu gái. Cháu có một tính xấu là ăn rất tham, luôn giành phần nhiều cho mình, thỉnh thoảng cháu lại lấy đồ của bạn mang về nhà (chỉ là những thứ nhỏ nhất như viên gôm, cái bút chì thôi) nhưng chúng con rất sợ sẽ thành tính cách xấu sau này. Chúng con đã giải thích và bảo ban cháu rất nhiều nhưng không có tiến triển gì. Chúng con rất sợ thói xấu này càng lớn sẽ càng khó sửa. Kính mong Thầy tư vấn cho chúng con cách khuyên bảo cháu thế nào để cháu có thể bỏ được thói ăn tham và ích kỷ này. Chúng con cảm ơn Thầy rất nhiều!

Lê Bích Ngọc, Hà Nội

Theo nội dung chị mô tả, tôi đoán biết cháu gái 8 tuổi của chị có hạt giống tính cách tham lam mạnh hơn các hạt giống nhân cách khác. Thay vì quá lo lắng về việc này, chị hãy nỗ lực giúp cháu thay đổi nhân cách tham lam thành các nhân cách tích cực khác.

Giúp con trở thành bản sao nhân cách của cha mẹ

Thông thường, ở tuổi thiếu nhi, trẻ thường quan sát hành động của cha mẹ và người thân để bắt chước cách cư xử với mọi người xung quanh. Nhận ra được tính cách tham lam của cháu, chị và chồng chị hãy dùng lối sống biết quan tâm, chia sẻ, tặng biếu, giúp đỡ người khác để hướng dẫn cháu.

Mỗi khi có cơ hội tặng biếu ai cái gì, vợ chồng chị nên cho cháu chứng kiến rồi giải thích cho cháu nghe về các giá trị nhân bản và nhân văn của hành động quan tâm và cứu giúp người.



Trong nhà, khi ăn cơm, chị hãy xới cơm và múc đồ ăn cho chồng con và đề nghị chồng chị nói lời cảm ơn chị. Đáp lại, chồng chị nên làm hành động tương tự đối với chị và các con; nhận được, chị nên cảm ơn chồng trước mặt con. Đồng thời, giải thích với cháu rằng muốn sống hạnh phúc, ta phải biết quan tâm đến người khác. Chúng kiến sự quan tâm và chăm sóc nhau, con chị sẽ học dần lối sống tử tế và vị tha một cách có ý thức. Mô hình “Cả nhà ta cùng quan tâm và chăm sóc nhau” sẽ là lối sống tích cực. Phát triển lối sống này, con chị sẽ biết quan tâm tới tha nhân, nhờ đó, tâm ích kỷ và tham lam sẽ được chuyên hóa.

Mỗi khi có điều kiện, vợ chồng chị nên dẫn cháu đến các trung tâm nuôi dưỡng trẻ em cơ nhỡ, bất hạnh. Thay vì tự mình làm, vợ chồng chị nên hướng dẫn cháu cùng làm việc trao tặng quà cho những người kém may mắn với thái độ trân trọng, thương yêu và hạnh phúc. Sau đó, giải thích với cháu về nghĩa cử cao thượng sẽ giúp con người sống có tình người, nhờ đó, hạnh phúc hơn.

Khi cháu tham gia làm từ thiện cùng vợ chồng chị, chị hãy dùng lời khen và khích lệ thích hợp để cháu cảm thấy hạnh phúc khi được làm việc lành. Trải qua năm tháng, các hạt giống tính cách tử tế, vị tha, vô ngã cao thượng và tích cực sẽ ảnh hưởng đến cháu. Cháu sẽ trở thành bản sao của tính cách cao quý này. “Mưa dầm thấm đất” là phương châm thích hợp cho việc gieo trồng các tích cách tích cực sự phát triển nhân cách của con người.

Chọn phim cảnh tích cực cho trẻ

Vì hạt giống tham ăn và tham lam nổi trội hơn cách hạt giống nhân cách khác ở cháu, vợ chồng chị đừng nên cho cháu xem phim ảnh có nội dung hưởng thụ, ăn uống, ăn chơi, cảnh giết đồ, cướp của, bạo lực, bạo động, đánh lộn, bắn



giết,... Thay vào đó, nên cho cháu xem các chương trình mang tính giáo dục cao, các phim hoạt hình có giá trị, thể hiện sự quan tâm và giúp đỡ người khác.

Sở dĩ phải làm như thế là vì theo Phật giáo, con người là kết quả của những gì con người đã hưởng thụ. Khi ta ăn một thực phẩm, hoặc đang tiêu thụ một sản phẩm phim ảnh thì trên thực chất, thực phẩm và sản phẩm đó đang tiêu thụ ta như một thói quen. Thói quen có sức chi phối lối sống và nhân cách của con người. Không ý thức về việc này, nhiều bậc cha mẹ vô tình đã làm cho con trẻ tiêu thụ quá nhiều các phim ảnh không thích hợp. Hậu quả là, tích cách xấu ở con trẻ ngày càng lớn dần theo năm tháng. Đến lúc nào đó, khi sức mạnh của thói quen xấu không chế, làm cha mẹ bất lực, nhìn thấy con cái chịu bất hạnh và khổ đau, nhưng không thể cứu giúp được gì nữa.

Anh chị hãy khéo léo dạy cho cháu tính cách thật thà, khi nhận được của rơi phải trả lại cho người đánh mất; Khẳng định với cháu rằng đó là lối sống của người tốt; giúp cháu bỏ thói tham lam, bủn xỉn, keo kiệt, chỉ biết quan tâm tới bản thân; hãy kể cho cháu nghe các câu chuyện về các tài xế taxi nhận được hàng trăm triệu đồng của khách bỏ quên, mặc dù nghèo, họ đã thông báo và trả lại cho khách. Các sự kiện như thế được báo chí khen ngợi trong thời gian qua. Hãy đề cao tấm gương “nghèo cho sạch, rách cho thơm” để cháu làm phương châm sống sau này.

Thường xuyên đọc cho cháu nghe các câu chuyện có thật về lối sống chân thật, có tình người rồi yêu cầu cháu kể lại. Khen tặng cháu khi cháu nhớ được các câu chuyện tình người có giá trị. Đừng làm cho cháu cụt hứng khi cháu bắt đầu biết quan tâm đến người thân và mọi người xung quanh. Lời khen tặng đúng chỗ sẽ có tác dụng khích lệ và góp phần làm thay đổi nhân cách của con người.



Đừng nghĩ rằng ở tuổi trẻ thơ, cháu chưa biết gì về việc phân biệt tốt xấu. Mông lung giữa việc tốt và việc xấu là một trạng thái tiêu cực của tâm lý, mà các bậc làm cha mẹ nên tích cực giúp đỡ con em mình vượt qua. Trái tim và nhận thức của trẻ thơ dễ được thay đổi. Uốn nắn nhân cách của trẻ cũng giống như chăm sóc cây cảnh. Đừng để cây lớn rồi uốn. Đến tuổi thành niên, nhân cách đã được định hướng, rất khó thay đổi, nếu đương sự không có quyết tâm cao thì khó thành công.

Người mẹ thường gần gũi con trẻ hơn cha. Chị nên tận dụng điều kiện này để dạy dỗ con các đức tính trung thực, lòng tốt, nhân ái, sự thật thà, biết quan tâm, giúp người khốn khó. Khi các hạt giống nhân cách này được gieo vào tiềm thức thì các tính tham lam, ích kỷ,... sẽ dần dần được thay thế. Theo Phật giáo, tâm thức con người như một kho chứa không giới hạn. Các vật được chứa đựng là do chủ nhân đưa vào, hoặc cho phép đưa vào. Tương tự, biết uốn nắn con, cha mẹ nên gieo các hạt giống nhân cách tích cực. Lúc đầu, do quán tính của thói quen xấu còn mạnh, cháu có thể không nghe theo lời cha mẹ. Cha mẹ hãy luôn giữ vững lập trường giáo dục khéo léo, sau một thời gian, các trẻ cá biệt sẽ tuân phục và trở thành người hữu ích trong tương lai.

Giúp trẻ giảm thói quen sở hữu hóa

Không kém gì người lớn, một số trẻ cá tính mạnh đã có ý thức rõ ràng về cái tôi và cái tôi sở hữu. Tính sở hữu này được hình thành qua truyền thông ngôn ngữ về các câu “mẹ của con, cha của con, bạn của con...”. Nếu không huấn luyện trẻ, càng ngày, thói sở hữu này được chuyển sang tính cách tiêu cực. Kết quả là, trẻ sẽ không thích chơi các đồ chơi với bạn bè cùng lứa tuổi, trẻ sẽ muốn sở hữu một mình, chơi một mình, và cảm thấy khó chịu khi phải chơi chung và chia sẻ chung với chúng bạn. Do đó, hãy tập cho trẻ thói quen không



giấu giếm. Chia sẻ và thơn thảo là đức tính mà người hạnh phúc cần có. Mỗi khi ăn trái cây, bánh kẹo, mẹ nên nhắc con mời ông bà, cha mẹ. Khi bạn bè đến nhà chơi, chị nên nhắc con mang đồ ra cùng chơi với bạn. “Ki bo và đề phòng” sẽ tạo thành thói quen xấu. Đừng xem đây là chuyện bình thường.

Khi nhận ra trẻ có khuynh hướng khư khư giữ đồ trẻ thích thì cha mẹ nên biết thói tư hữu được hình thành ở trẻ. Lòng tham lam sẽ theo đó lớn dần, dẫn đến lối sống thích vơ vét về cho mình, không thích chia sẻ với ai. Khi trẻ đang ăn một mình, khi thấy người khác đến, liền giấu ngay sau lưng, hoặc ăn ngấu nghiến thật nhanh, thì biết tính tham ăn ở trẻ quá mạnh. Khi thấy trẻ giành giật đồ chơi với bạn bè thì biết cháu có tâm độc hữu, độc quyền. Cha mẹ nên giúp cháu có tinh thần tương thân, tương trợ. Hãy khéo léo dạy cháu chia sẻ đồ chơi cùng nhau, đừng để cháu giữ rịt một món đồ chơi nào độc quyền.

Tham lam và ích kỷ là một thói xấu, không chỉ làm hư nhân cách của trẻ mà còn gây phương hại cho xã hội về sau. Phải tìm cách thay đổi tâm lý xấu này. Thói ích kỷ sẽ là một cản trở trong đời sống xã hội. Tham lam có thể làm con người kẹt vào vòng lao lý. Cha mẹ hãy lưu ý từng lời nói, cách cư xử của con cái đối với cha mẹ, ông bà, người thân và những người xung quanh. Khi phát hiện ra lối sống ích kỷ thì phải kịp thời điều chỉnh. Để giúp trẻ, cha mẹ phải làm gương.

Cha mẹ đừng nên nói những câu: “*Đây là đồ của mẹ, của bố, con không được đụng vào*”, “*Nếu con không cất đồ gọn gàng thì mai bạn con sang chơi sẽ lấy mang về hết...*”. Những câu nói tương chừng như không ăn nhập gì lại có sức phá hỏng nhân cách của trẻ về sau. Con trẻ hằng ngày vô tình quan sát, ghi nhận lối sống và lời nói của cha mẹ. Hãy nói



những câu nói có nội dung tích cực, thể hiện lòng vị tha, tâm từ tế, để hỗ trợ nhân cách của trẻ.

Nâng tầm quan trọng của việc nghĩa đối với trẻ

Giống như người lớn, khi trẻ làm một việc gì có giá trị và giá trị đó được đánh giá bằng lời khen tặng, tán dương, trẻ thích được tiếp tục làm công việc có ý nghĩa này. Là các bậc cha mẹ, anh chị nên tạo điều kiện để trẻ có thể đóng góp cái gì đó cho cha mẹ. Ví dụ, dâng nước cho cha mẹ, lau mặt cho cha mẹ, hoặc làm việc gì đó được cha mẹ nhờ. Bắt đầu từ những việc đơn như trên, trẻ tiếp xúc với cuộc sống với sự đóng góp tích cực. Điều này khiến trẻ cảm thấy hành động tích cực của mình có giá trị nhất định. Trẻ sẽ tự hào và hãnh diện về các đóng góp có giá trị đó.

Khi trao cho trẻ cơ hội thực hành việc tốt trong gia đình, trẻ sẽ thể hiện sự gắng công để làm tốt đẹp và có hiệu quả hơn. Cách huấn luyện này sẽ giúp trẻ có trách nhiệm hơn và tin vào bản thân hơn. Khi trẻ bớt đi thói dựa dẫm, có tinh thần tự lập cao, trẻ sẽ bớt đi tính ích kỷ. Lòng tham tạo ra tâm ích kỷ. Lối sống ích kỷ tạo ra tâm tham lam. Tham lam và ích kỷ là bạn đồng hành của khổ đau. Khi chị giúp con vượt qua thói ích kỷ và tính tham lam, chị đã cống hiến cho đời một người có nhân cách vị tha.

Chúc anh chị thành công!



GIÚP CON VƯỢT QUA KỲ THI ĐẠI HỌC

Bạch Thầy, hè này con trai lớn của con sẽ thi vào đại học. Cả nhà con, thậm chí cả họ đều lo lắng cho cháu. Suốt 11 năm qua cháu đều đạt học sinh giỏi, và luôn đứng đầu lớp, khối về môn tiếng Anh. Mọi người bảo con: “Học tài thi phận, học giỏi thế mà chưa chắc đã đỗ đầu. Phải lo mà lễ bái cho cháu thi cử đỗ đạt”. Nghe lời mọi người con rất siêng đi lễ, ai mách chùa nào, đền nào, phủ nào là con đi hết. Con là giáo viên nên giờ giấc cũng eo hẹp và ngặt nghèo, bây giờ mới tháng 3 mà con đã nghỉ hết các ngày phép trong năm để đi lễ: Vào Nam, ra Bắc, ai mách đâu là đi đấy. Con làm thế có đúng không Thầy? Chồng con phản đối cực lực, anh ấy nói thi đỗ hay trượt là do kiến thức và tâm lý của cháu chứ không phải cứ lễ bái là thành công. Con mong Thầy chỉ bảo cho con.

Lâm Minh Anh, Vĩnh Phúc

Có bệnh thì vái tứ phương

Thái độ và cách chi quan tâm đến con trai chi cũng là tâm lý phổ biến mà nhiều bậc làm cha mẹ thường vấp phải. Thói quen “có bệnh thì vái tứ phương” không chỉ là hành động chạy vạy khắp nơi để cầu may trong trị bệnh, mà còn là một hiện tượng cầu nguyện phổ biến, mong mỗi mình và người thân đạt được mọi việc như ý. Theo Phật giáo, “vái tứ phương” là một thói quen mê tín, chỉ có tác dụng an ủi hoặc trấn an tạm thời, không thể làm thay đổi bản chất của hiện thực và do vậy không thể tạo ra kết quả như mong đợi. Hậu quả xấu nhất của vái tứ phương là sự thất vọng do không đạt được ý nguyện, dù đó là một thiện chí.



Người vái tứ phương thích chạy theo lời đồn về phép mầu và sự linh thiêng, mà phần lớn không có thật, vốn được cường điệu, hay bom phồng vì các mục đích vụ lợi từ sự mê tín của con người. Lời đồn về sự linh thiêng, cầu gì được đó có khoảng cách rất lớn đối với kết quả trong hiện thực, vốn hiện hữu và tồn tại khách quan đối với nguyện ước của con người. Người mê tín thường không nhận chân được điều này, nên tốn nhiều thời gian, công sức, tiền bạc trong vái van vô ích và do vậy không thể giải quyết được vấn nạn nào. Phản ứng dội ngược từ việc vái tứ phương là sự thất vọng vì không đạt được kết quả như mong đợi. Đạo Phật gọi đó là “*khổ đau do mong muốn mà không được toại nguyện*”.

Hành động “vào Nam, ra Bắc, ai mách đâu là đi đây” của chị chẳng những không giúp ích gì cho cháu, ngược lại còn làm cho cuộc sống của gia đình chị và công việc của chị trở nên xáo trộn, cụ thể là bất hòa giữa vợ chồng chị. Kết quả là chồng chị “phản đối cực lực” khi thấy chị quá cả tin vào mê tín và con chị thì không vui khi biết vì mình mà cha mẹ phải gây gổ với nhau. Thái độ “cả họ đều lo lắng cho cháu” là không cần thiết, vì con trai chị là người có ý thức tự lập cao, học hành có kết quả như ý từ nhiều năm qua và sẽ tiếp tục thành công ở năm nay và những năm tiếp theo.

Không nên tin vào “học tài thi phận”

Mặc dù rủi ro trong thi cử là không thể tránh, nhưng tin rằng “học tài thi phận” chính là một nhận thức sai lầm. Người mê tín thường không phán đoán và giải quyết các vấn nạn trên nền tảng nhân quả, mà chỉ thiên hướng về sự mong muốn chủ quan. “Học giỏi thế mà chưa chắc đã đỗ đâu” là một quan niệm lệch lạc, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quan niệm “số phận an bài” mà một bộ phận xã hội cảm thấy mình



trở nên yếu đuối và không thể thành công trong thi cử, hay bất kỳ nỗ lực tích cực nào.

Quy luật khách quan không thể phủ định là người học lực giỏi có tỷ lệ thi đỗ đạt cao hơn trong các kỳ thi chuyên cấp, tuyển sinh vào đại học so với nhóm có học lực trung bình. Tỷ lệ đỗ đạt do may mắn là không đáng kể. Người học giỏi mà bị rớt trong các kỳ thi thì chưa thật sự là giỏi. Trong thi cử, nếu người giỏi không thể thi đỗ nổi thì người có học lực khá trở xuống không thể đạt điểm cao.

Cần phải tin rằng “học tài thi đỗ” là chân lý. “Số phận” chẳng qua chỉ là sự suy nghĩ sai lầm về năng lực hoặc nguồn tiềm năng sẵn có trong mỗi người, đến độ, có người đã không thể tin rằng mình có thể làm được một việc gì có ý nghĩa. Nếu do “lẽ bái” mà được đỗ đạt như một “số phận đỏ” thì có lẽ những người nhà giàu chịu khó lẽ bái để đỗ đạt cao trong các kỳ thi, không ai bị rớt và tất cả đều thành công. Thực tế, kết quả thi đỗ đạt đã không làm phụ lòng những người nỗ lực học tập nghiêm túc suốt cả mùa học và nhất là có phương pháp học thi trong mùa thi đầy thử thách.

Qua những gì chị mô tả, tôi tin rằng con chị đã giữ phong độ học tập “suốt 11 năm qua đều đạt học sinh giỏi và luôn đứng đầu lớp”. Trên nền tảng logic này, chị hãy an tâm rằng con trai chị sẽ dễ dàng vượt qua kỳ thi tốt nghiệp và đỗ vào đại học sắp tới. Truyền thống học giỏi suốt 11 năm của cháu sẽ giúp cháu dễ dàng thành công trong thi cử hơn chúng bạn. Trong khi con chị không có bất kỳ biểu hiện lo lắng, lơ đãng, mê chơi, ham vui, tuột dốc trong học tập, chị càng không nên lo lắng cho cháu và vì cháu. Hãy để con chị tự giải quyết vấn đề học tập và thi cử của mình, như cháu đã từng tự lực trong thời gian qua.



Nhân quả của thành công

Theo Phật giáo, nhân quả là cán cân công lý chuẩn xác nhất và không bị con người lũng đoạn. Thay vì chạy vạy, vái tứ phương, đạo Phật dạy mọi người nắm vững luật nhân quả để biến các ước mơ trở thành hiện thực. Ai nắm vững và sống theo nhân quả, người ấy nắm chắc sự thành công trong tầm tay.

Trong kinh tạng Pali, Đức Phật dùng hình ảnh “như kẻ vắt sữa ở sừng bò, đầu bò, lưng bò, đuôi bò, chân bò” để chỉ ra tình trạng rằng làm sai quy luật nhân quả, làm sai phương pháp, thì dù có ước nguyện chân thành, đương sự cũng không thể đạt được thành tựu mỹ mãn. Ai cũng biết sữa có trong bầu sữa của con bò, vắt sữa sai cách, sai chỗ, dù trong thân bò có sữa cũng không thể có được sữa để uống. Mê tín và các hành động tín ngưỡng như vái tứ phương, cầu trời khấn thần, giống như vắt sữa bò thiếu phương pháp, không thể mang lại kết quả tốt lành.

Nếu kiến thức chân chính là chiếc chìa khóa mở cửa các cơ hội thành công thì chánh tư duy là tư duy phương pháp, tư duy tích cực, tư duy phù hợp với quy luật cuộc sống, sẽ là nền tảng đưa đến thành công. Cũng giống như bao nhiêu lĩnh vực khác, thành công trong thi cử phải là kết quả của quá trình nỗ lực có phương pháp một cách không gián đoạn. Đức Phật gọi đó là “tinh tấn” tức sự phấn đấu có hệ thống, kiên trì, hướng đến mục đích và thành tựu. Kiên nhẫn trước nghịch cảnh và thử thách là thái độ hình thành nên bản lĩnh thành công. Trí tuệ, đỉnh cao của tri thức là chìa khóa quan trọng nhất của mọi nỗ lực và thành công.

Nhân quả thành công trong tình huống của con chị hoàn toàn lệ thuộc vào cháu, chứ không phải một ai khác. Câu nói của chồng chị “thi đỗ hay trượt là do kiến thức và tâm



lý của cháu” là một nhận xét rất phù hợp với hiện thực. Do vậy, thay vì “lễ bái, cúng kiếng cho cháu thi cử đỗ đạt” thì chị nên tư vấn cháu, hoặc dẫn cháu đến văn phòng tư vấn có kinh nghiệm hướng dẫn về phương pháp học thi, ôn thi, nuôi dưỡng thái độ tích cực trong mùa thi. Đây là những điều vốn có khả năng giúp cho cháu chắc chắn đỗ đạt cao trong thi cử. Là người thân nếu không trực tiếp giúp ích gì cho con cháu thì cũng không nên gieo rắc mê tín vào đầu óc của các cháu. Là cha mẹ, hai anh chị nên đóng thêm vai “thầy cô giáo” của con mình, nhờ đó, các anh chị nắm rõ tâm sinh lý của con em, uốn nắn con em trên lộ trình tìm kiếm sự thành công qua học tập và lập nghiệp.

Sức khỏe mùa thi cũng là vấn đề cha mẹ cần quan tâm, đặc biệt là người mẹ vốn là người chăm lo “cơm dẻo, canh ngọt” cho gia đình, giờ càng phải chú trọng hơn nữa đến khẩu phần ăn của các con hằng ngày, sao cho đủ các nhóm thực phẩm quan trọng (theo tháp dinh dưỡng). Bởi các con có khỏe mới đủ minh mẫn mà giải quyết được các đề bài được đưa ra trong thi. Thứ hai là nhờ sức khỏe, các cháu sẽ không phải quá căng thẳng dễ rơi vào trạng thái dao động về tinh thần, dẫn đến sự thất bại trong mọi lĩnh vực nhất là thi cử.

Rất mong chị hợp tác với chồng chị trong việc giáo dục con cái, giúp con cái thành công, để trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây.



ĐỂ THI CỬ KHÔNG CÒN LÀ NỖ ÁM ẢNH

Mùa hè này con trai con cũng thi vào đại học. Được biết Thầy là chuyên gia thường xuyên được Ban hoàng Pháp Giáo hội Phật giáo Việt Nam mời tư vấn trong các chương trình “Tiếp sức mùa thi” cho các bạn trẻ. Thầy có thể cho con trai con cũng như các bạn trẻ chuẩn bị bước vào những kì thi cam go những lời khuyên hữu ích để các bạn ấy (và cả những bậc cha mẹ như chúng con nữa) được tiếp thêm sức lực, ý chí, niềm tin vào mùa thi sắp tới được không ạ? Con trân trọng cảm ơn Thầy!

Hoàng Lan Hoa, TP. Hồ Chí Minh

Để việc học và thi cử có kết quả tốt, trong thời gian ôn thi, ngoài việc đón nhận tình thương, hỗ trợ tinh thần, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, các học sinh và sinh viên cần lưu tâm về cách ôn tập bài vở, điều chỉnh tâm lý, giữ gìn sức khỏe và thư giãn tích cực, như dưới đây:

Ôn tập có phương pháp

Trong mùa thi, thói quen “Học ngày không đủ tranh thủ học đêm”, sẽ dẫn đến hậu quả phũ phàng là “Học thì nhiều nhưng nhớ chẳng bao nhiêu!”. Nguyên nhân tâm lý có thể là do người học bị lực tâm lý, dẫn đến lo lắng nhiều quá. Do quá lo lắng, nhiều học sinh và sinh viên đã “cắm đầu cắm cổ” vào việc học, học “nhồi nhét”, học “ôm đồm”. Sự đè nén quá tải này sẽ dẫn đến tình trạng “trống rỗng” kiến thức đã học được trong bộ não. Năng lực trí nhớ bị suy giảm nghiêm trọng, sẽ không thể giúp người học đạt kết quả trong thi cử.



Trọng tâm của việc ôn tập là làm thế nào để nhớ chính xác và nhớ dai nội dung môn học. Nhồi nhét quá nhiều thông tin vào não trong những ngày trước khi thi sẽ dẫn đến tình trạng khối óc bị bão hòa, không thể nhớ thêm được nữa. Đối với các môn thuộc khoa học nhân văn và xã hội, người học cần tóm tắt và nhớ ý chính, không nên học thuộc lòng từng câu chữ và tất cả chi tiết. Đối với các môn thuộc khoa học tự nhiên, cần thuộc và hiểu các công thức, định lý để có thể giải đáp các bài tập.

Dùng bút marker gạch dưới các ý quan trọng để dễ tập trung vào các ý chính trong bài. Khi xem bài, nhớ đọc bằng mắt và chú tâm để nắm vững các chuyên đề chính, các bài quan trọng, các ý tưởng then chốt. Dùng kiến thức logic để phân tích, tổng hợp và hệ thống toàn bộ môn học, ôn lại những nội dung cần nhớ nhất trước khi đi ngủ.

Tâm lý và sức khỏe mùa thi

Lo lắng, sợ hãi, thiếu tự tin, thiếu tập trung là những tâm lý tiêu cực mà người học nên tránh trong mùa ôn thi. Càng lo lắng việc thi cử càng trở nên căng thẳng, mệt mỏi và quá tải. Như bạn đồng hành của lo lắng, sợ hãi việc không nhớ nội dung học, không làm được bài thi và không đạt điểm tốt trong các kỳ thi sẽ xuất hiện một cách tất yếu. Hai tâm lý tiêu cực này làm cho người học mất dần sự tự tin, rơi vào mặc cảm tự ti, đánh mất sự tập trung cần thiết, đầu óc trở nên rối rắm không.

Người học đừng tự gây khó cho bản thân bằng cách đặt ra tiêu chí quá cao, như phải đỗ thủ khoa, đậu xuất sắc trong kỳ thi. Kỳ vọng càng nhiều càng cao, về bản chất, là một áp lực tâm lý. Khi kết quả thi cử không được như mong đợi, nhiều học sinh đã bị rơi vào buồn chán, tuyệt vọng và trầm cảm. Hãy học đều đặn, ôn thi có phương pháp, người học chắc



chấn đạt được kết quả tốt trong kì thi. Sau khi đã nỗ lực học, ôn và thi bằng tâm huyết và phương pháp, kết quả thi cử thế nào thì hãy hoan hỷ như thế. Bất mãn chính mình trong tình huống này chỉ biến kết quả không như mong đợi thành một áp lực và khổ đau dây chuyền, vốn là điều không nên.

Thức quá khuya liên tục để “luyện” thi không phải là thói quen tốt. Thức quá khuya, ngủ quá ít sẽ làm cho người học giảm trí nhớ, mơ màng ban ngày, lẫn lộn bài vở, cảm râu ông nọ vào cảm bà kia. Ngủ trước 10 giờ tối, dậy vào lúc 4 giờ sáng để học và ôn thi tốt hơn là ngồi nhồi nhét thâu đêm.

Không sử dụng các thuốc an thần, thuốc ngủ, vì như thế hoạt động của não sẽ bị ức chế, các dữ liệu không thể nạp vào đầu. Khi nằm trên giường, chỉ nhớ đến hơi thở ra vào thật sâu và thư thái, buông bỏ mọi thứ sang một bên, ngay cả những gì vừa được ôn xong. Hít thở thật sâu và nhẹ nhàng để máu được tươi nhuận, nơ-ron thần kinh được kích thích, quá trình trao đổi chất trong cơ thể được tốt. Đây là cách xả stress trước giấc ngủ, để giấc ngủ thật sâu, không bị ác mộng. Sáng dậy, tinh thần được sảng khoái, sức khỏe được phục hồi.

Thư giãn tích cực

Trước khi đi ngủ, người học nên tập thể dục nhẹ trong vòng 15 phút để thư giãn cơ bắp, vượt qua mệt mỏi, không còn căng thẳng. Các động tác vận động toàn thân, chạy bộ, bơi lội, nhảy dây, thể dục thẩm mỹ, tập phát thủ hoặc yoga là những bài tập có khả năng tái tạo sức khỏe tốt. Đảm bảo được sức khỏe trong suốt mùa ôn thi và thi cử, người học sẽ làm bài thi tốt hơn và đỗ đạt cao.

Xả stress bằng xem phim, chơi game, đánh bài, cờ tướng, cá độ, nhảy múa hip hop và “tám” với bạn bè không phải là



sự lựa chọn thông minh trong mùa ôn thi. Với các giải trí này thuộc dạng “lợi bất cập hại” này bạn trẻ khó có thể kiểm chế và làm chủ mình, do đó, có thể bị sa đà và mất thời gian cho mục đích phụ, thay vì giữ gìn sức khỏe cho mục đích chính. Bị phân tán tâm trí quá nhiều cho giải trí trong mùa thi là không tốt. Tránh ăn uống tạp nham ngoài phố vì có thể bị trúng thực và tiêu chảy, vốn có thể làm cho thí sinh không thể đủ sức để ôn thi và làm bài thi có hiệu quả.

Tránh sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, thuốc lác, cà phê,... chỉ làm cho thần kinh căng thẳng thêm. Thư giãn đúng cách có khả năng làm cho máu huyết lưu thông, thần kinh êm dịu.

Xả hơi cho não bằng nhạc liệu pháp sẽ giúp tâm được thư lắng. Nhớ đừng nghe nhạc buồn, nhạc rên rỉ, nhạc thất tình, nhạc gào thét, nhạc rock, vì chỉ làm nhức đầu và căng thẳng thêm. Thực tập thiền để xả stress là nghệ thuật tốt nhất để có mùa thi như ý.

Thực tập “thiền đi” giúp ta phục hồi sức nhanh và thư giãn tốt. Đi một cách chậm rãi, nhẹ nhàng, thư thái, sau giờ ăn trưa và ăn tối, để bao tử có thể làm việc tốt hơn, cung cấp năng lượng cho não hoạt động tốt hơn. Vừa đi, vừa hít thở không khí trong lành. Khi từng bước thành thoi, liên tưởng miệng mình như một hoa sen đang nở, cười thư thái để lòng được an nhiên.

Có mặt ở trung tâm thi trước khoảng 30 phút, đi bách bộ theo phong cách thiền nêu trên để làm quen với không gian của trường thi. Xem phòng thi như nhà mình, xem giám thị như người thân, ta có thể giải phóng cảm giác lo âu và sợ hãi không cần thiết. Khi ở trong phòng thi, nhớ hít thở thật đều đặn. Đừng để cảm giác sợ hãi chi phối.



Làm bài xong, nếu còn thời gian, đừng vội nộp bài sớm. Hãy xem lại bài làm thật kỹ, nhờ đó có thể phát hiện các sai sót nếu có. Tập trung với hơi thở thiền sẽ giúp thí sinh giải phóng được cảm giác hồi hộp, lo lắng, căng thẳng. Nhờ hít thở thiền, ta giữ tâm lý thoải mái, bình thản, an nhiên, nhờ đó làm bài thi đạt kết quả tốt hơn.

Khi được các bậc cha mẹ và thầy cô quan tâm, hỗ trợ và hướng dẫn các kỹ năng nêu trên, tôi tin rằng các học sinh và sinh viên sẽ tự tin, học tốt, thi tốt và “vượt vũ môn” trong các kỳ thi một cách nhẹ nhàng và thư thái.



DẠY CON TUỔI TEEN

Bạch Thầy, vợ chồng con có 2 người con, một cháu trai năm nay 17 tuổi và một cháu gái 10 tuổi. Hồi nhỏ cháu trai rất ngoan, thường nghe lời bố mẹ, rất ít khi cháu cãi hay làm trái ý bố mẹ. Nhưng từ khi cháu sang tuổi 14–15 cháu như trở thành một con người khác hẳn, hay cáu bẳn, cãi tay đôi với bố mẹ và ít khi chia sẻ, tâm sự với mọi người trong gia đình. Cháu chỉ ăn những thứ cháu thích ăn, làm những việc thích làm, mặc những bộ quần áo cháu thích mặc, ... mà bỏ ngoài tai những góp ý, khuyên răn của bố mẹ. Chúng con là những người khá hiện đại, không ép uống con cái điều gì quá quắt; quan hệ trong gia đình khá dân chủ, cởi mở. Tuy nhiên tới giờ phút này khi chỉ còn một thời gian ngắn nữa là cháu thi đại học thì vợ chồng chúng con thực sự lo lắng, nhiều khi hoang mang không biết phải xử sự, dạy dỗ cháu thế nào cho hợp lý. Làm sao để cháu vẫn ý thức được những điều đúng đắn mà vẫn tự lập, tự chủ có trách nhiệm với cuộc sống tương lai của bản thân. Chúng con rất mong Thầy chỉ bảo. Chúng con cảm ơn Thầy nhiều!

Hàm Hải Anh, Lai Châu

Đọc thư của anh chị, tôi thông cảm với những lo lắng của anh chị khi con cái hay cãi lại lời cha mẹ. Ai cũng biết rằng nhiệm vụ của cha mẹ là dạy dỗ con cái học hành siêng năng, có ý thức và tác phong tốt, có lối sống lành mạnh, có hành xử phù hợp với chuẩn mực xã hội, làm lợi ích cho bản thân và gia đình. Để giúp con cái có chung nhận thức với cha mẹ và làm theo những gì cha mẹ dạy, có tinh thần tự lập, tự chủ



có trách nhiệm với cuộc sống tương lai của bản thân, các bậc cha mẹ nên lưu ý một số điều sau đây:

Không thể hiện sự tức giận

Trong tình huống con cái không vâng lời, không làm theo lời khuyên tốt của cha mẹ, dù rất bức bối nhưng chúng ta không thể hiện sự thất vọng và giận dữ. Tuyệt đối không dùng các biện pháp đánh đòn, trừng phạt, quát mắng, hăm dọa, buộc con cái phải nghe lời. Càng buộc con cái làm theo ý mình do tức giận, ta càng cảm thấy mệt mỏi hơn khi con cái trở nên ương bướng và lì lợm. “Giận mất khôn” là điều cha mẹ không nên quên; không kiểm soát được cảm xúc sẽ làm cha mẹ mất bình tĩnh; hãy sử dụng phương pháp hòa bình, không nên gây căng thẳng cho cả hai bên.

Tránh sử dụng những câu nói: “Sao con hư hỏng quá”, “Cái đồ hư hỏng”, “Tao thật xấu hổ có đứa con như mày”, “Mày tệ quá”,... Cần tìm ngôn ngữ mô tả nhẹ nhàng, lịch sự, để con cái nhận ra vấn đề. Biết khen tặng, khích lệ, cổ vũ, động viên, để con cái tăng cường sự tự tin, lạc quan, năng động, yêu đời. Trong các tình huống con không vâng lời, cha mẹ nên tập hít thở thiền, không giận tức, điềm tĩnh, nhẹ nhàng, nhờ đó, dễ hiểu và cảm thông với con hơn. Thay vì gắt gỏng, cha mẹ hãy khéo đưa ra lời cảnh báo, đồng thời chỉ dẫn thực tế một cách nhẹ nhàng, nhằm thúc đẩy con cái làm điều gì đó thực sự mang lại kết quả tích cực. Luôn thể hiện tinh thần vui vẻ, cảm thông vốn sẽ khiến trẻ dễ dàng lắng nghe cha mẹ hơn.

Không biến con cái thành chiến tuyến đối lập

Khi nghĩ con mình “nổi loạn”, bất tuân thượng lệnh, cha mẹ có khuynh hướng muốn “đẹp loạn” và vô tình đẩy con cái thành kẻ đối lập. Khi con cái không chịu vào khuôn khổ, cha



mẹ nghĩ mình như kẻ bị bại trận, cảm thấy khổ đau. Trong tình huống cha mẹ buộc con cái nghe theo, con cái nghĩ cha mẹ “độc tài” vô cớ, bắt chúng làm những điều không đâu. Trong cuộc đối đầu giữa cha mẹ và con cái, chỉ có sự thất bại, không có ai chiến thắng. Bên nào cũng khổ đau vì bên còn lại không hiểu được mình.

Càng dùng vũ lực, buông lời trách cứ nhiều chừng nào thì cha mẹ chỉ tạo thêm hố sâu ngăn cách với con cái nhiều chừng ấy. Do vậy, cha mẹ nên bằng mọi cách tạo bầu không khí hợp tác để con cái hiểu được cha mẹ và nỗ lực thích ứng với những ứng xử tốt đẹp và tích cực.

Đừng ép buộc con cái

Thay vì dùng quyền làm cha mẹ ép con cái làm theo ý muốn chủ quan của bản thân, các bậc cha mẹ nên giúp các cháu hiểu và phân biệt được đâu là tốt – xấu, đúng – sai, tích cực – tiêu cực, khéo hướng dẫn như “người chỉ đường”, chứ không đi thế con đường, hoặc ép người đi trên con đường, đang khi người đi đường chưa hiểu được giá trị của sự đến đích. Khéo giải thích mọi điều sẽ giúp cho con cái sẵn lòng hợp tác. Cha mẹ càng hăm dọa chỉ làm cho con cái trở nên bướng bỉnh hơn thôi.

Thay vì ép uổng con cái làm những việc chúng không đam mê hay ưa thích, làm cha mẹ ta nên hướng dẫn nhằm giúp đỡ con cái phát huy khả năng và trí sáng tạo về các lĩnh vực sở trường và yêu thích. Không biết được tiềm năng và khả năng của con cái, càng ép uổng càng làm cho con cái khổ đau. Cha mẹ nên tham khảo ý kiến của con cái khi cần thiết. Thậm chí có trường hợp nên khéo thương lượng với con cái để con cái ủng hộ và làm theo lời khuyên đúng của cha mẹ.



Không quản lý con như tù nhân

Nếu việc trao cho con cái quá nhiều tự do theo kiểu “buông lỏng” con cái, không có thời gian quan tâm đến con cái là một thiếu sót của cha mẹ dẫn đến các thói hư tật xấu và lối sống tiêu cực ở, thì quản lý con cái quá chặt sẽ làm chúng nghĩ rằng chúng đang bị cha mẹ “cầm tù”. Từ đó, dẫn đến thái độ kháng cự cha mẹ. Tuổi trẻ ngày nay thích tự do, thoải mái, tự chủ hơn. Môi trường sống, đối tượng giao lưu, sách báo cần đọc, chương trình TV cần xem là những điều mà các bậc cha mẹ quan tâm, định hướng cho con cái chọn lựa, để con cái “miễn nhiễm” với những điều xấu, cái bất toàn, sự tiêu cực trong cuộc sống.

Xóa khoảng cách giữa hai thế hệ

Con cái thời @ tiếp xúc với các phương tiện truyền thông nhiều, hiểu biết và đa cảm hơn. Do đó, cha mẹ cần giúp con cái tin tưởng và khai thác các tiềm năng, làm chủ cuộc sống bằng các sáng tạo và khám phá. Cha mẹ nên dành nhiều thời gian hiểu con cái mình như thử nghe nhạc chúng thích, xem chương trình TV chúng đam mê, đọc sách báo tuổi mới lớn, xem các blog tuổi trẻ,... cha mẹ dần dần sẽ hiểu được sự khác biệt giữa chúng và ta. Nhờ đó, những cái “chăng thế hiểu nổi” và “phức tạp” của tụi teen sẽ được cha mẹ hiểu và thông cảm. Do đó, cha mẹ hãy dành quỹ thời gian cần thiết mỗi ngày để nô đùa và trò chuyện với ấy, rút ngắn khoảng cách tâm lý giữa hai thế hệ. Bằng cách này, cha mẹ có thể tăng cường sự cảm thông thế hệ, không còn chênh lệch trong ứng xử với con cái.

Ngoài ra, thể hiện sự thương yêu với con cái là điều không thể thiếu. Cách đơn giản nhất thể hiện sự thương yêu con cái là nói lời thương yêu và sự chăm sóc. Bằng cách nói



khéo, cha mẹ khẳng định với con cái rằng thông điệp “Ba, má rất thương con” hay “con đáng yêu của bố, mẹ” chính là tình thương đích thực của cha mẹ dành cho chúng. Nhờ tấm mình trong những lời nói thể hiện sự quan tâm của cha mẹ, con cái sẽ vững mạnh trong các nghịch cảnh và nhận ra rằng cha mẹ là điểm tựa tinh thần của chúng. Nhờ đó, chúng vâng lời cha mẹ dạy hơn.

Sau khi vợ chồng chị đã nỗ lực hết cách, làm những điều cần làm mà con cái vẫn không nghe lời, thì anh chị nên nghĩ rằng con cái anh chị là người có tính cá biệt, không nên khổ theo con cái. Do đó, thay vì tức giận, vốn chỉ làm cho bản thân khổ đau, anh chị nên thông cảm, thể hiện tình thương yêu nhiều hơn, không từ bỏ trách nhiệm làm cha mẹ, nỗ lực giúp đỡ con cái vượt qua cá tính khó ưa, trở thành nhân cách tốt và có giá trị trong hiện tại và trong tương lai.

Chương 2

QUAN HỆ VỢ CHỒNG





CHỒNG CÓ NÊN LẬP QUỸ ĐEN?

Bạch Thầy, chúng con mới thành hôn được mấy tháng. Vợ con là một người phụ nữ ngoan, hiền, đảm đang (ít nhất đó cũng là cảm nhận của con trong suốt 3 năm yêu nhau và hy vọng khi bước vào cuộc sống gia đình cũng mãi là như vậy). Chúng con quyết định sẽ không giấu nhau bất cứ điều gì từ tài chính đến tình cảm. Lương tháng sẽ cho chung vào 1 tài khoản và 2 vợ chồng tùy cơ sử dụng vào những mục đích phù hợp. Tuy nhiên tuần trước, khi đi nhậu với mấy ông anh cộc chèo nhà vợ con thì con được các anh ấy khuyên: “Chung thì chung nhưng vẫn phải có quỹ đen. Bọn đàn bà ki bo lắm, lúc mình cần khoản gì chi tiêu đặc biệt hay té nhị rất khó lấy ra. Hơn nữa sẽ ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình đấy!”. Con không biết nên làm thế nào cho đúng. Con rất mong được Thầy tư vấn về vấn đề này để chúng con bắt đầu một cuộc sống gia đình thật hạnh phúc và không bước những bước đi sai ngay từ đầu. Con cảm ơn Thầy rất nhiều!

Nguyễn Mạnh Cường, Khánh Hòa

Quỹ đen có mặt tiêu cực và tích cực. Động cơ lập quỹ đen cũng có tốt và xấu. Để trả lời câu hỏi “làm thế nào cho đúng” trong việc lập “quỹ đen”, với tư cách là chồng, anh hãy tự đánh giá động cơ và mục đích của việc lập quỹ đen, từ đó, anh sẽ có được câu trả lời là nên hay không.

Quỹ đen cho chuyện đen: Hậu quả khó lường

Quỹ đen có thể được hiểu là quỹ dự phòng kín đáo, khoản tiền thiếu minh bạch, phải cất giấu riêng, khi người bạn đời không hề biết đến và cũng không hề được cho biết hay được



hời ý kiến. Khái niệm “đen” với bản chất màu của nó thường có nghĩa ám chỉ cho sự không trong sáng, không sạch sẽ, trong bóng tối và không minh bạch.

Đối với các cặp vợ chồng có đăng ký kết hôn, việc lập “quỹ chung” mang tên của hai người là rất cần thiết. Tiền chung của hai vợ chồng làm ra mà chỉ đứng tên một người thì rủi ro rất cao. Việc có một tài khoản riêng, ngoài tài khoản chung, mà người còn lại không hề biết, theo sự suy nghĩ của một số người là “chắc hẳn phải có nguyên nhân khác, nên mới giấu người bạn đời”, điềm tựa tinh thần quan trọng nhất đối với người mà mình xây dựng tổ ấm.

Mỗi khi có việc bội chi và thiếu thốn tài chính, người lập quỹ đen không hề chi ra một khoản nào để giải quyết việc chung của gia đình thì mục đích lập quỹ này là được xem là mờ ám.

Trên thực tế, khi thu nhập ngày càng tăng, một số ông chồng lập quỹ đen vì “chuyện đen” để phục vụ cho tiêu xài hoang phí, rượu chè, cờ bạc, bao bồ nhí, lập phòng nhì, vốn là các yếu tố dẫn đến việc phá vỡ hạnh phúc gia đình là rất cao. Một khi quỹ đen phục vụ cho tình đen thì tương lai hạnh phúc gia đình bị nhuộm màu đen của khổ đau. Lý do là khi quỹ đen bị phát hiện, nhiều bà vợ có cảm giác rằng mình bị chồng phản bội, tâm lý trở nên căng thẳng, nặng nề, mệt mỏi, dễ cau có, cãi vã. Đây chính là những nguyên nhân dẫn đến sự tan vỡ hạnh phúc gia đình.

Ngay cả trong tình huống lúc đầu mục đích lập quỹ đen là để giúp đỡ người thân trong gia đình và họ tộc, nếu thiếu sự kiểm soát và làm chủ tâm ý, người lập quỹ đen sẵn có tiền trong tay mà vợ/chồng không biết để “sinh tật” khi sống trong các hoàn cảnh dễ bị cám dỗ. Do đó, người lập quỹ đen



với mục đích tốt cần phải giữ gìn lương tâm trong sáng, hành vi cao thượng, không tự dối mình và người bạn đời, để không phải ân hận và nuối tiếc về sau.

Dành dụm vì ít muốn và biết đủ

Cũng có trường hợp, có một số ít chị em đã âm thầm cất riêng một khoản tiền từ lương của chồng, vốn được tần tiện từ tiền chợ, để dành dụm. Theo cách này, kiên tha lâu đầy tớ. Mỗi khi có việc hỷ, việc hiếu của gia đình hay bà con làng xóm, không cần chạy vắt chân lên cỏ mượn tiền. Nhờ có tiền dự trữ này, nhiều chị em đã làm cho gia đình trở nên êm ấm hơn. Để làm được điều này, vợ chồng nên có trách nhiệm tiêu xài tiết kiệm hơn, cắt giảm những chi tiêu chưa thật sự cần thiết. Đó là lối sống “biết đủ” trên nền tảng “ít ham muốn”, mà theo Đức Phật, có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc bền vững.

Thái độ ít muốn sẽ giúp ta không bị sa đà vào thời trang, hàng hiệu, các lô hàng bán sỉ, bán khuyến mại. Nhờ đó, ta sống giản dị mà vẫn sang trọng, không tham muốn nhiều nên tâm trở nên thư thái và an vui. Biết đủ là thái độ hài lòng với những gì đang có. Không so sánh khắp khiêng với những người giàu hơn mình, tiêu thụ nhiều hơn mình để không mặc cảm số phận, vốn là tâm lý phổ quát, làm nhiều người cố gắng chứng minh mình giàu có, sang trọng, đang khi trong nhà thì không có gì và lúc nào cũng cháy túi.

Sống với tâm “ít muốn và biết đủ”, theo Đức Phật, “*dù nằm dưới đất, không có đủ tiện nghi, vẫn cảm thấy an vui*”, trong khi, “*người giàu có mà không biết đủ thì dù sống trong cung vàng điện ngọc vẫn cảm thấy thiếu thốn*”. (Kinh Lời dạy cuối cùng của Phật).



Lập quỹ đen để phòng thân

“Tích góp tiền bạc” đã trở thành một thói quen phòng thân đối với nhiều người có tính cẩn trọng và lo xa. Người có tính tích góp sẽ có khuynh hướng “thủ” cho chắc ăn. Thói quen khi còn độc thân này đã làm cho một số người khi lập gia đình tiếp tục phòng thủ. Từ đó, việc lập quỹ đen trở thành một lý do để an tâm cho bản thân. Nếu mục đích của việc lập quỹ đen là để lo cho người thân khi cần thiết thì đây không phải là vấn đề đáng lo. Trong tình huống này, lập quỹ đen được hiểu như một mỏ một tài khoản “tiết kiệm” để sử dụng cho các mục đích cá nhân và gia đình thật sự có ý nghĩa về sau.

Tại các nước đang phát triển, lương công chức bao gồm phụ cấp chỉ vón vẹn 3–5 triệu đồng. Gom lương của hai vợ chồng lại chưa được chục triệu. Thông thường, khi vợ chồng hiểu và tin tưởng nhau, chồng sẽ giao cho vợ giữ tiền. Dĩ nhiên, vợ nào hiểu biết và lịch lãm sẽ chừa lại một ít để chồng uống nước, đổ xăng, nói chung là cho các khoản chi lặt vặt. Đối với các khoản chi hợp lý, vợ nên ủng hộ chồng, để chồng không có lý do lập quỹ đen.

Đối với người chồng thích ăn nhậu, la cà quán xá, thích đãi đằng, dễ mủi lòng, việc giao cho vợ giữ tiền xem ra sẽ tốt hơn cho tài chính của gia đình hơn. Trong trường hợp này, khi người chồng có nhu cầu chính đáng, vợ không nên cầu nhàu, khi cần phải có ngay, nhất là chồng cần chi cho những khoản tiền không thể không chi.

Khoản dành cho tương lai

Về việc quản lý tài chính, phần lớn chị em phụ nữ với tư cách làm vợ và làm mẹ thường làm tốt hơn người nam với tư cách làm chồng, làm cha. Nếu lập quỹ riêng để dành cho tương lai của con cái thì đây là kế hoạch lâu dài và bền vững



cho gia đình. Gia đình nào mà người chồng có tính ham vui và chơi sộp với bạn bè thì vợ càng “siết” chặt và tiết kiệm tới đa vẫn tốt hơn là để cho chồng lập quỹ đen. Ngoài tính chất giống như bô ồng “heo”, quỹ đen có thể là hình thức mua bảo hiểm cho con cái, mở tài khoản trong ngân hàng để sinh lãi, sử dụng lãi để dự phòng cho tương lai.

Nhờ có quỹ đen này, khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, số tiền vượt xa con số dự trù, thay vì phải mượn nợ và trả lãi xuất cao, chỉ cần xuất quỹ đen, tình huống sẽ trở nên không còn áp lực nữa. Nói cách khác, nếu quỹ đen được sử dụng vào mục đích có trách nhiệm với gia đình, xây dựng tổ ấm gia đình... có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình.

Vì là quỹ đen nên các khoản thu—chi thường không ghi vào sổ sách, chỉ có người lập quỹ đen biết. Phần lớn các ông chồng bị vợ “siết” quá chặt tiền lương, không vui vẻ chi xuất khi chồng có nhu cầu chính đáng, thường có khuynh hướng lập quỹ đen. Trong trường hợp này, để trách phiền toái không cần thiết, mà vốn nó có thể phá vỡ hạnh phúc gia đình, nên người chồng lập quỹ đen có lý do chính đáng thì người vợ (nếu phát hiện ra) có thể thông cảm và phớt lờ, cho qua, không nên bắt bẻ và gây khó dễ cho nhau.

Lập quỹ đen để giúp người thân

Một trong những nguyên nhân chính đáng có thể thông cảm được cho người lập quỹ đen là muốn giúp đỡ người thân bên nội hay bên ngoại, nhưng người bạn đời lại không chấp nhận xuất tiền, do đó, chồng cần có khoản riêng để tiện cho công việc giúp đỡ có giá trị tinh thần và nhân văn này. Hoặc mỗi khi chồng muốn giúp đỡ người ngoài họ tộc, lâm hoàn cảnh khó khăn mà gặp quá nhiều sự phản đối kịch liệt từ vợ; hoặc khi chồng phải chi xài những khoản hợp lý thì bị vợ càu



nhà, mặt nóng mặt lạnh, thì chồng lập quỹ đen để khỏi làm phiền lòng vợ, là có thể thông cảm được.

Phần lớn cánh mày râu cho rằng vợ của họ hiếm khi thông cảm việc chồng chi tiền giúp đỡ bố mẹ, anh em, cậu mợ, chú thím bên nội. Nếu có chẳng cũng chỉ chia tiền ra cho chồng một vài lần, đang khi các ông chồng không thể làm nơ không giúp đỡ người thân. Một số ông chồng cho rằng ngoài tổ ấm, họ cần có quan hệ ngoại giao, có sẵn một khoản tiền là rất cần thiết, vì không thể kè kè bên vợ xin rút tiền chi tiêu cho các khoản đó một cách thường xuyên được. Cũng có ông cho rằng vợ khó “mở hầu bao” để chồng chi tiêu thoải mái. Nói cách khác, đưa vào tài khoản cho vợ thì dễ mà rút tiền ra thì lại khó... Đây là một số trong các lý do chính đáng làm cho một số ông chồng có khuynh hướng lập quỹ đen để khỏi phải lâm vào hoàn cảnh khó xử, khi chồng muốn chi ra, mà vợ lại chẳng hoan hỷ làm việc ấy.

Trong những tình huống vừa nêu, nhiều ông chồng đành âm thầm lập quỹ đen để thuận việc chi tiêu hợp lý và vẫn giữ được hòa khí trong gia đình, không mang tiếng keo kiệt với người thân, không nở làm nơ trước hoàn cảnh bi đát của họ tộc. Nói chung, khi lập quỹ riêng, bất kỳ lý do nào phục vụ cho mục đích tốt thì có thể chấp nhận được. Trong các trường hợp này, vợ chồng cần tin tưởng nhau. Người chồng lập quỹ riêng cũng phải nghiêm túc, không “treo đầu heo bán thịt chó” để tránh các tình huống dở khóc, dở cười về sau.

Các rủi ro do lập quỹ đen

Ngoài các mặt tích cực vừa nêu, việc lập quỹ riêng thỉnh thoảng mang lại những rủi ro và hậu quả xấu, ngoài ý muốn. Không phải lúc nào người vợ khi phát hiện ra quỹ đen của chồng đều thông cảm với lý do không muốn làm phiền vợ



của chồng, hoặc chồng không muốn bị vợ làm khó. Do vậy, khi vô tình bị phát hiện, quan hệ vợ chồng thường trở nên căng thẳng, phát sinh hiểu lầm và nguy cơ rạn nứt.

Cần lưu tâm, trong nhiều trường hợp chồng lập quỹ riêng, dù xuất phát từ động cơ cao quý, nhiều bà vợ khi phát hiện chồng lập quỹ đen thường sinh tâm nghi ngờ về sự chung thủy của chồng, từ đó, đời sống vợ chồng phát sinh nhiều chuyện lục đục. Người chồng trong tình huống này phải sống trong tâm trạng bị hàm oan, mà khi giải thích thì không được tin đúng, hoặc có thể bị phủ định. Áp lực nghi ngờ và bị nghi ngờ đã ảnh hưởng không tốt đến hạnh phúc gia đình.

Nói cách khác, khi quỹ đen ngấm ngấm tồn tại thì mầm họa của nó phát sinh từ mối nghi ngờ về người bạn đời đối với hạnh phúc gia đình là điều không thể tránh khỏi. Nhiều cuộc hôn nhân đổ vỡ chỉ vì hoặc vợ hoặc chồng có quỹ đen. Câu chuyện cặp vợ chồng ở tuổi “thất thập cổ lai hy” (ông Nguyễn Văn Sáng 76 tuổi và người vợ là bà Lê Thị Bọt 73 tuổi, ngụ ấp Cà Tong, xã Thanh An, huyện Dầu Tiếng, Bình Dương) tự tử là một ví dụ điển hình về cú sốc nghi ngờ nhau đã dẫn đến thảm họa. Đây là bài học không thể xem thường.

Ứng xử khi bạn đời lập quỹ đen

Nếu gặp phải tình huống chồng lập quỹ riêng vì mục đích trong sáng do không muốn gây sức ép, làm phiền vợ, hoặc sợ vợ phủ định thiện chí của mình, nếu không có bất kỳ bằng chứng nào cho thấy chồng bạn có tiền sinh hư, đánh đề, cá độ, cờ bạc, hưởng thụ, bồ nhí, lập phòng nhì thì vợ nên tìm hiểu tâm lý chồng, thông cảm, không trách mắng, không càu nhàu, không chì chiết, không suy luận tiêu cực. Ngược lại nếu người vợ chưa từng phản đối chồng khi chồng có ý định trích tiền giúp đỡ gia đình mình thì việc lập quỹ đen của



chồng là khó chấp nhận. Ủng hộ khi chồng có ý định giúp đỡ người thân là cách tốt làm cho chồng cảm thấy hạnh phúc hơn, nhờ đó, chồng không có nhu cầu lập quỹ đen nữa.

Nếu chồng lập quỹ đen là do vợ chi tiêu quá hoang phí cho mua sắm mỹ phẩm, thời trang, các vật dụng chưa thật sự cần thiết cho sinh hoạt gia đình việc chồng có quỹ đen để phòng thân là có thể thông cảm được. Thay vì trách cứ chồng, vốn tạo ra mâu thuẫn không cần thiết, tốt nhất người vợ nên thông cảm trên nền tảng chia sẻ và thấu hiểu.

Tóm lại, anh không nên quá tin vào lời bạn bè mà có thành kiến với vợ rằng “*đàn bà ki bo lắm, lúc mình cần khoản gì chi tiêu đặc biệt hay tế nhị rất khó lấy ra*”. Mỗi gia đình là mỗi câu chuyện khác nhau. Do đó, nếu vợ anh thông cảm và ủng hộ cho các quyết định chi tiêu tài chính gia đình, anh không phải quá lo lắng đến độ phải lập quỹ đen. Nếu anh lâm vào hoàn cảnh bị vợ phản đối đối với các khoản chi tiêu hợp lý, để việc lập quỹ đen không bị lạm dụng, anh nên trung thành với mục đích chân chính và cao quý.



CÓ NÊN TÁI HÔN SAU LY HÔN?

Bạch Thầy, vợ chồng con quen nhau được 2 tháng thì cưới. Trong những tháng đầu tiên chúng con đã có nhiều mâu thuẫn, đến khi con quyết định ly hôn thì biết mình có thai nên lại nhân nhịn để con của con có một gia đình trọn vẹn. Nhưng sóng gió liên tục nổi lên, chồng con thường xuyên nhục mạ, mắng chửi con thậm tệ, thượng cẳng chân, hạ cẳng tay với con (kể cả khi con mang giọt máu của anh ấy). Hơn thế nữa, chồng con nhiều lần thóa mạ và hành hung cả bố đẻ của con. Khi con lên bàn để cũng là lúc tòa gọi ra làm thủ tục ly hôn. Giờ đã được gần 2 năm, thỉnh thoảng chồng cũ vẫn đến nơi con ở trọ và cả cơ quan để la lối om sòm và làm phiền con. Tất cả mọi người từ cơ quan đến gia đình đều phẫn nộ và kiên quyết muốn tách con ra khỏi con người thô bạo, thiếu văn hóa và cục súc ấy mãi mãi. Nhưng Thầy ơi, không hiểu sao con vẫn quá nặng lòng với người đó, con thương người đó rất nhiều. Khi tỉnh táo và được mọi người khuyên can thì con thấy quyết định ly hôn là đúng đắn, nhưng khi chỉ có một mình và nhất là khi ngắm nhìn thiên thần 2 tuổi đáng yêu của chúng con thì con lại muốn quay về với người ấy. Con phải làm gì bây giờ? Con mong Thầy chỉ cho con con đường đúng, những quyết định đúng. Con cảm ơn Thầy nhiều!

Bichthuy1204@gmail.com

Hoàn cảnh của chị là một nỗi đau. Quyết định ly hôn của chị là một sự sáng suốt. Ý định “muốn quay về” với chồng cũ với cá tính “thô bạo, thiếu văn hóa và cục súc” sau hai năm ly hôn chỉ vì cảm thấy thương “thiên thần 2 tuổi đáng yêu”



của hai anh chị ... sẽ là một sai lầm lớn. Để có “những quyết định đúng” trên “con đường đúng”, chị nên bình tĩnh suy xét những điều sau đây:

Đánh giá nguyên nhân ly hôn

Chị cần sáng suốt đánh giá lại nguyên nhân ly hôn của vợ chồng chị và chị sẽ nhận ra rằng chị có nên tái hôn với người mà chị nghĩ là khó có thể được hạnh phúc hay không. Thông thường nhiều cặp vợ chồng quyết định “đường anh – anh đi, đường tôi – tôi đi” là do vợ hoặc chồng không chung thủy, mâu thuẫn cá tính, mâu thuẫn về kinh tế và vướng mắc các tệ nạn xã hội. Theo đánh giá của bách khoa mở Wikipedia, 66% các vụ ly hôn ở Việt Nam liên quan đến bạo hành gia đình. Ở các quốc gia khác, tỉ lệ ly hôn do bạo hành gia đình chiếm khoảng 40%.

Trong tình huống hôn nhân của chị, chị đã bị chồng ngược đãi, đánh đập. Bạo lực gia đình từ phía chồng chị không chỉ đơn thuần là “nhục mạ, mắng chửi” mà còn nặng hơn là “thượng cẳng chân, hạ cẳng tay”. Đau đớn cả thể xác lẫn tâm hồn do bạo lực gia đình gây ra thường xuyên sẽ khó có thể giúp chị sống được hạnh phúc với chồng cũ. Về mối quan hệ với gia đình chị, chồng chị “thóa mạ và hành hung” cả bố chị. Đây là điều khó đảm bảo được hạnh phúc, khi chị tái hôn với “người ấy”.

Cần thừa nhận rằng việc vợ chồng thường xuyên xảy ra mâu thuẫn, cãi vã sẽ không thể mang lại hạnh phúc cho gia đình. Từ đó, sự cảm thông, chia sẻ trong cuộc sống đã mất đi dần, hạnh phúc không còn hiện hữu nữa.

Trong các mâu thuẫn về quan hệ vợ chồng, người có thói “bạo lực” sẽ khó kìm chế bức xúc, nên có thể dẫn đến các hành động nguy hại cho người khác với mức độ nghiêm



trọng. Trong phần lớn các vụ bạo lực gia đình, người phụ nữ thường gánh chịu các hậu quả nặng nề, do thói quen cam chịu, hoặc nghĩ rằng mình mắc nợ chồng, nên ráng trả nợ. Từ đó, lẽ ra nhanh chóng quyết định sáng suốt, tái xây dựng cuộc sống, nhiều chị em phụ nữ “cấn răng chịu đựng” tiêu cực, hủy hoại hạnh phúc mà lẽ ra mình xứng đáng có được.

Khi bạo lực gia đình đã trở thành cá tính...

Chị nên phân tích và đánh giá xem các hành vi bạo lực gia đình của chồng trong thời gian chung sống là do ảnh hưởng của rượu bia, những căng thẳng dồn nén, tích tụ hay do cá tính. Một khi chị đã xác định được tình trạng “sóng gió liên tục nổi lên” với các diễn biến “cơm chẳng lành, canh chẳng ngọt” là do cá tính “thóa mạ và hành hung” của chồng, thì việc nói lại tình xưa là một sai lầm nghiêm trọng. Không quá khó để nhận ra hành vi bạo lực trong tình huống nào thuộc dạng cá tính. Các tình huống sau đây giúp chị xác định dễ dàng. Thứ nhất, người bạo lực là người thuộc mô típ “cục súc”, “thô bạo” và “thiếu văn hóa”. Thứ hai, các hành vi hung đồ của kẻ bạo lực xuất hiện rất vô cớ, lảng vẹt. Thứ ba, tần số bạo lực xuất hiện là “nhiều lần” và “thường xuyên”. Thứ tư, người có hành vi bạo lực gia đình không có nỗ lực thay đổi hành vi và cũng không có tiến bộ gì về nỗ lực thay đổi bản thân.

Trong tình huống của chị, sau khi ly hôn hai năm, chồng cũ của chị đã đến nơi chị ở và đến cơ quan chị “la lối om sòm và làm phiền” chị, thay vì nhận lỗi, hối cải và nỗ lực “nói lại tình xưa”. Rất may là người thân trong gia đình và bạn bè trong cơ quan đều thấy rõ không có tương lai trong việc tái hôn với chồng cũ nên đã khuyên chị mạnh dạn dứt khoát. Vấn đề còn lại là chị cần sáng suốt nhận thấy nguy cơ bất hạnh tiềm ẩn của việc tái giá, để quyết định của chị không bị cảm xúc “mùi lòng” dẫn dắt.



Hiểu rõ cảm xúc của bản thân

Nỗi ám ảnh từ hôn nhân cũ thường đè nặng tâm hồn người trong cuộc, mà chị phải đối mặt và vượt qua. Chạy trốn nỗi cô đơn bằng tái hôn, nhất là tái hôn với người cũ, chỉ làm cho nỗi buồn và cảm giác thất bại ngự trị nhiều hơn trong tâm chị. Tâm lý của người ly hôn thường bị ức chế, lo âu và cô đơn. Khi bị bạo hành gia đình thường xuyên, nạn nhân của bạo hành dễ bị trầm cảm, do các rối loạn stress bắt nguồn từ các sang chấn tâm lý mạnh.

Cảm giác sao ta “vẫn quá nặng lòng với người đó” mặc dù không tìm thấy được hạnh phúc sau những tháng năm chung sống, không hẳn vì ta “còn thương người đó rất nhiều”. Có khi nó xuất phát từ cảm giác “tội nghiệp” và “cô đơn” nên nhiều người có những quyết định tái hôn sai lầm. Có những lúc trái tim chị cho rằng quyết định của chị là đúng (mà trên thực tế vì chị chủ quan) nên chị khó vượt qua được sự tủi lòng. Tội nghiệp trong tình yêu và tái hôn không phải là giải pháp vì tội nghiệp trong trường hợp này là sự bắt đầu của bế tắc và bất hạnh.

Cảm giác làm vợ rồi làm mẹ thường làm phụ nữ cảm thấy mình luôn bay bổng, hạnh phúc. Do vậy, sau lần tan vỡ do chồng bạo hành, chị không nên để cảm giác “nặng lòng” dẫn dắt chị tái hôn với chính người mà trong thư chị khẳng định chị không thể có được hạnh phúc, vì sự “thiếu văn hóa” và “tính cục súc” của người ấy.

Để tránh tình trạng bị tủi lòng “khi chỉ có một mình” có thể dẫn đến các quyết định sai lầm, chị nên giao tiếp xã hội nhiều hơn, chia sẻ với người thân trong gia đình, đặc biệt chăm sóc và thương yêu “thiên thần” của chị, để bù đắp trạng thái cô đơn, buồn chán. Cô đơn dễ làm cho ta quyết định gàn



dờ, mà về sau, thường là hối hận. Có nhiều bà mẹ đơn thân, chỉ cần hạnh phúc với con cái là cảm thấy hài lòng, vui vẻ và ấm áp rồi. Hiện tại, chị phải cố gắng gồng gánh hai vai, vừa làm mẹ, vừa làm cha. Bà mẹ đơn thân nào cũng phải như thế, cho đến lúc tìm được người xứng đáng hơn và được người đó thương yêu đích thực.

Tóm lại, qua thông tin chị cung cấp, tôi không nhìn thấy được tương lai của cuộc tái hôn với chồng cũ của chị. Tốt nhất, chị cần chuẩn bị cho mình tâm lý vững chãi. Hãy trở thành điểm tựa cho chính mình. Hãy mạnh mẽ trước những sóng gió của cuộc đời. Không nên để sự yếu đuối dẫn dắt ta. Chị hãy dành thời gian và tình cảm cho con gái và cha mẹ sẽ giúp chị vượt qua cô đơn, trống vắng.



HÀN GẮN VỢ CHỒNG SAU LY THÂN

Con và chồng con đã ly thân được 3 năm nay vì con phát hiện chồng con có người phụ nữ khác. Con trai 6 tuổi ở với con. Gần đây chồng con có ý định nói lại tình cảm và quay về chung sống cùng hai mẹ con con, song con cảm thấy chưa sẵn sàng. 3 năm qua sống không có anh ta, con thấy rất thoải mái, con không bị dằn vặt bởi những cơn ghen, bởi những tổn thương mà người chồng bội bạc mang đến cho con. Nhưng con trai con rất yêu bố, thêm bố. Mỗi lần bố con gặp nhau xong là cháu lại hỏi: “Mẹ ơi, bao giờ bố về với mẹ con mình?”. Nghe con trai hỏi mà lòng con tan nát, thương cháu nhưng con cũng phải thương bản thân. Con nghe mọi người trong cơ quan chồng con nói, mấy năm nay khi chúng con sống ly thân chồng con và người đàn bà kia ngang nhiên sống với nhau như vợ chồng. Con phải làm gì đây? Kính mong Thầy chỉ bảo cho con. Con cảm ơn Thầy nhiều!

Lại Thị Lành, Bạc Liêu

Chị Lành thân mến!

Nếu sau khi ly thân, chị và chồng chị đều có người yêu mới, chuyện tình của hai người đang chìm vào dĩ vãng, bỗng dưng được tái hiện như một nhu cầu, từ lời đề nghị của chồng thì quyết định hàn gắn vợ và có thể dẫn đến ân hận về sau.

Nếu sau ba năm chia tay, bỗng anh ấy xuất hiện với những bó hoa, với ánh mắt van xin tha thứ, với sự chân thành như lúc mới quen nhau, tim chị loạn nhịp nhưng chị vẫn chưa quên được cảm giác đau khổ khi bị anh ấy phụ tình, cộng với



lòng thương con vô hạn, một trạng thái tâm lý phức hợp xuất hiện... chị nên suy xét lại lòng mình với bốn điều dưới đây:

Phân tích lý do ly thân

Trong tình huống này, chị phải cân nhắc rằng có nên “đường anh anh đi, đường tôi tôi đi” vĩnh viễn hay không, khi anh ấy đề nghị “nối lại tình xưa” thì chị không nên bỏ qua việc phân tích lý do chị và anh ấy đã ly thân ba năm trước. Trong hoàn cảnh của chị, sự ly thân là do chị “phát hiện chồng có người phụ nữ khác”. Nếu đây là sự thật có chứng cứ, chứ không chỉ đơn thuần là sự suy luận hay nghe người khác nói thì chị nên xem xét liệu anh ấy có nỗ lực và có khả năng từ bỏ người đàn bà kia khi trở về sống với chị hay không?

Nếu câu trả lời là không (như chị cho biết trong thời gian ly thân “chồng chị và người đàn bà kia ngang nhiên sống với nhau như vợ chồng”) thì việc nối lại tình vợ chồng trong tình huống này không có khả năng làm cho gia đình chị được hạnh phúc. Rồi mọi việc rồi đâu sẽ lại vào đấy. Việc gì phải xảy ra sẽ xảy ra. Nghĩa là, chồng chị có khả năng vẫn tiếp tục “ngang nhiên sống với nhau như vợ chồng” với người đàn bà kia, khi đó chị sẽ tiếp tục bị dẫn vật bởi những cơn ghen, bởi những tổn thương mà người chồng bội bạc mang đến. Ở đây, cõi lòng chị tan nát không phải do chị còn thương chồng chị, lại càng không phải vì chị cảm động bởi lời đề nghị nối lại của chồng, mà do lòng thương con của chị vì chị thấy rằng con chị rất yêu bố, thêm bố. Trong tình huống này, việc nối lại với chồng vì thương con chung của hai người, chắc hẳn không thể là giải pháp tốt nhất.

Nếu chồng chị là hạng người “lấy tình lấp tình” khi bị cô nàng kia bỏ rơi mới quay trở về với chị để bót cô đơn, đồng thời để được thỏa mãn về thể xác, thì việc tự biến mình thành con rối



của chồng không phải là thái độ khôn ngoan. Chị đừng để cho anh ấy lợi dụng thêm lần nữa. Chị nên cân nhắc việc này thật kỹ, chỉ cho đến khi nào, cả hai thật sự cần nhau, vì nhau, yêu nhau và không thể thiếu nhau thì nỗ lực hàn gắn của cả hai mới có kết quả, nghĩa là có khả năng mang lại hạnh phúc.

Xem xét động cơ hàn gắn

Sau ba năm ly thân mà đến hôm nay chị mới đón nhận được lời thỉnh cầu nối lại tình xưa của chồng, chị không thể không suy nghĩ về động cơ hàn gắn của anh ấy. Điều này sẽ giúp chị tự tìm ra được câu trả lời cho các câu hỏi: *“Liệu anh ấy có thực sự cần tình yêu của chị không? Trong thời gian ly thân, anh ấy có nuôi tiếc và không ngừng yêu cầu nối lại tình yêu với chị không? Và có dấu hiệu gì cho thấy, anh ấy quyết tâm từ bỏ người đàn bà kia để thực sự quay về với chị không?”*.

Nếu sau thời gian ba năm chồng chị “ngang nhiên sống với nhau như vợ chồng” với người đàn bà kia mà không tìm thấy được hạnh phúc đích thực như khi ở bên cạnh chị, anh ấy hối hận, không muốn mất chị vĩnh viễn trong đời, nên mong được chị tha thứ để quay trở về tổ ấm thì chị nên ứng xử cao thượng, để “gương vỡ lại lành”. Lòng cao thượng và sự thứ lỗi trong tình huống này có khả năng trị liệu và hàn gắn tích cực.

Chị cũng nên suy nghĩ thêm. Trong câu chuyện của chị, trước và sau khi chồng chị có người khác, mâu thuẫn giữa vợ chồng chị có lớn lắm không? Mâu thuẫn đó có phải do tự ái cá nhân của một trong hai người, hoặc của cả hai không? Mâu thuẫn đó có phải do sự có mặt của người đàn bà kia không? Nói cách khác, khi thấy rõ được nguyên nhân và động cơ “quay về” của chồng, chị sẽ có quyết định sáng suốt, rằng có nên “làm lại từ đầu” với chồng chị hay không? Quyết định



tha thứ thì đừng quá chậm nhưng cũng đừng quá dễ dàng, vì sẽ có khả năng làm chồng chị “bệnh cũ dễ tái phát” về sau.

Đánh giá lại tình yêu của chị đối với chồng

Việc đánh giá lại tình yêu của chị dành cho chồng, mức độ nhu cầu của tình yêu mà chị có thể cần ở anh ấy... vẫn là điều quan trọng nhất giúp chị cân nhắc lời đề nghị “hàn gắn” của chồng. Mặc dù trong thư, chị cho biết chị “cảm thấy chưa sẵn sàng” vì “3 năm qua sống không có anh ta chị thấy rất thoải mái”, tôi vẫn khuyên chị nên tự kiểm tra mình bằng câu hỏi, liệu chị còn tình yêu với chồng không hay đã thực sự quên anh ấy rồi? Nếu còn chữ tình với nhau (dù có hận và giận anh ấy), thì chị đừng vì sự căm giận thối trắng hoa trong quá khứ của chồng, lại càng không nên vì tự ái, mà chị tự dối lòng mình.

Hãy thử đặt câu hỏi, nếu không còn yêu thương chồng thì tại sao đã ba năm ly thân mà chị vẫn chưa ly dị anh ấy? Việc chưa ly dị của chị cho thấy chị vẫn còn chút vương vấn nào đó, và nếu đó là sự thật thì tình yêu ở chị vẫn còn đó, đợi chờ anh ấy trở về với sự biết lỗi và ăn năn. Nếu thật sự chị không còn chút tình gì với anh ấy thì đừng vì những lời năn nỉ i ôi của chồng mà động lòng, để rồi phải quyết định quay lại khi chị “cảm thấy chưa sẵn sàng” cho sự quay lại này. Tự lừa dối tình cảm của bản thân là một sai lầm. Sự thiếu dứt khoát trong cuộc tình lằng nhằng chia tay rồi quay lại và quay lại để rồi lại chia tay chắc hẳn không phải là thái độ lựa chọn khôn ngoan. Thành thật với tiếng nói của trái tim, sáng suốt với quyết định của lí trí sẽ là điều không thể thiếu, có khả năng giúp chị có sự chọn lựa đúng đắn và sáng suốt.

Tương lai của cuộc tình quay lại

Kéo dài tình trạng ly thân mà không ly dị không phải



là giải pháp cho cuộc tình thiếu hạnh phúc. Đó chỉ là sự bỏ ngõ, thiếu hướng đi dứt khoát trong khi, bây giờ, chị được đặt trước tình huống hoặc chấp nhận hàn gắn hoặc chia tay vĩnh viễn. Ba năm ly thân là quá đủ (nếu không nói là quá dài và tai hại) cho sự thử nghiệm cuộc tình không có lối thoát rồi. Nói gì thì nói, điều quan trọng nhất mà chị cần suy nghĩ chín chắn là tương lai của cuộc tình quay lại này sẽ ra sao? Liệu việc giải quyết nỗi buồn hiện tại có đủ sức nuôi lớn hạnh phúc gia đình sau khi hàn gắn? Liệu khi quay lại, trong lúc mong đợi “gương vỡ lại lành” chị không thể quên được sự kiện anh ấy ngoại tình, có giúp chị xóa bỏ được các mâu thuẫn về tình cảm hay không? Chỉ khi nào chị xác định được tương lai của tình yêu hàn gắn, chị hãy mạnh dạn tha thứ, bỏ qua lỗi lầm cũ của chồng, xây dựng lại hạnh phúc từ đầu. Đừng vì sự mũi lòng với chút thương cảm hay tội nghiệp nhất thời mà quay trở lại, khi trái tim chị đã khô héo, lý trí đã không ứng, vì điều này sẽ dẫn đến kết cục buồn về sau. Thái độ “nhắm mắt” và thiếu sáng suốt trong lựa chọn sẽ làm chị khổ thêm một lần nữa, vì lần đổ vỡ thứ hai này sẽ có thể tệ hại hơn nhiều. Nếu đồng ý tha thứ chị nên quyết định dứt khoát ngược lại khi chọn lựa “đường ai nấy đi” chị càng phải dứt khoát hơn. Với những điều gợi ý nêu trên, tôi tin tưởng rằng chị đủ sáng suốt trong việc đánh giá anh ấy, đánh giá bản thân và tự chọn cho mình con đường thích hợp, có khả năng mang lại hạnh phúc, xây dựng tương lai.



TẠI SAO PHẢI CẢN RẮN CHỊU ĐỰNG TRONG TỬ NHỤC?

Bạch Thầy, con đang ở trạng thái trầm cảm và suy sụp nặng nề. Khi con vừa sinh bé được 3 tháng thì phát hiện ra chồng con có người đàn bà khác. Nhưng điều thực sự kinh khủng là họ đã quan hệ với nhau từ trước khi vợ chồng con cưới nhau cho tới bây giờ. Con đã xem được tin nhắn họ gửi cho nhau với những lời nói ngọt ngào mà chồng con chưa hề nói với con. Họ còn gọi nhau là “chồng yêu”, “vợ yêu”. Tim con đã nát ra nghìn mảnh khi đọc những dòng tin nhắn ấy. Con đã nói chuyện với chồng con, chồng con nhận hết và lật bài ngửa với con luôn: “Tôi như thế đấy, tôi không yêu cô, chưa bao giờ yêu cô, giờ cô hãy bé con đi đi cho khuất mắt, tôi sớm muợn gì cũng đến với người đàn bà mà tôi yêu”. Nghe đến đây chắc Thầy sẽ khuyên con ly hôn thôi chứ còn nấn ná làm gì nữa! Nhưng hoàn cảnh của con éo le lắm Thầy ơi. Con hiện nay đang nghỉ sinh bé, lương chỉ có 1,8 triệu đồng, con phải nuôi con nhỏ, nếu bây giờ hai mẹ con con đi thuê nhà thì hết sạch số tiền lương và không có gì để ăn, để mua sữa, mua thuốc cho em bé. Gia đình con ở rất xa, bố mẹ con sợ mang tiếng nên nhất định không muốn cho con về quê, họ cũng sợ con rời khỏi nhà chồng sẽ mất hộ khẩu Hà Nội. Con đã xin nhiều lần cho con đưa cháu về quê với ông bà ngoại nhưng không được. Giờ con chỉ còn cách cắn răng chịu đựng, sống với gia đình nhà chồng, chấp nhận bị chồng bội bạc và coi thường để có mái nhà che đầu và có tiền nuôi em bé. Thực sự con tử nhục vô cùng, nếu không vì cậu con trai kháu khỉnh thì con đã rời bỏ cuộc sống này. Thầy ơi con phải làm thế nào để vượt qua thử thách khốc liệt và đau đớn này?

Lê Thị Thanh Luyến, Hà Nội



Câu chuyện đau lòng muôn thủa của nhiều gia đình thường liên quan đến sự có mặt của người thứ ba trong bóng tối. Trong hoàn cảnh gia đình chị, người thứ ba đã chiếm được trái tim yêu thương của chồng chị, đẩy chị vào tình thế bế tắc hoàn toàn. Suy sụp tinh thần và trầm cảm là hậu quả tất yếu và khó tránh khỏi.

Khi bóng tối của người thứ ba được chồng công khai hóa, còn ánh sáng của vợ hợp pháp lại bị lu mờ thì nên hiểu rằng sự phụ bạc này có thể dẫn đến kết cục đau lòng: *“Tình nghĩa đôi ta chỉ thế thôi”*. Cấn rãng chịu đựng trong tủi nhục vì lý do *“để có mái nhà che đầu và có tiền nuôi em bé”* không phải là thái độ ứng xử tích cực và sẽ khó mang lại kết quả chuyển hóa cái tôi *“như thế đấy”* của chồng. Khi chồng chị đã nhấn tâm tuyên bố *“tôi không yêu cô, chưa bao giờ yêu cô, giờ cô hãy bé con đi đi cho khuất mắt, tôi sớm muốn gì cũng đến với người đàn bà mà tôi yêu”* thì những nỗ lực chịu đựng của chị khó mang lại kết quả *“gương vỡ lại lành”*. Chịu đựng là một đức tính tốt, nhưng việc chị chịu đựng cái cảnh chồng *“ăn phở”* thường xuyên trong giai đoạn anh chị yêu nhau và *“lật bài ngựa”* trong thời gian chị vừa sinh đứa con trai kháu khỉnh thường được xem là hoa trái tình yêu, sẽ không giải quyết được vấn đề gì, ngoài việc tiếp tục biến mình thành nạn nhân của chồng. Khi tâm chìm vào trong nỗi đau bị bội bạc, người ta dễ ứng xử mù quáng. Ý định *“rời bỏ cuộc sống này”* là điều tiêu cực nhất mà chị nên tránh bằng mọi giá.

Hãy biến sự chịu đựng thành cơ hội làm mới cuộc đời của chồng. Chị nên bình tĩnh tâm sự với cha mẹ chồng và chị, em gái của chồng để nhờ trợ giúp tích cực. Nếu cha mẹ chồng và gia đình chồng hiểu được hoàn cảnh của chị, cùng chung tay khuyên can, giúp chồng thay đổi lối sống, thì chị có thể nuôi hy vọng tái xây dựng hạnh phúc gia đình sau trận bão tình.



Nếu gia đình chồng đứng về phía chồng một cách mù quáng, thì dù chị có “hoàn cảnh éo le” về kinh tế, hoặc “bố mẹ sợ mang tiếng có con gái không hạnh phúc trong hôn nhân đến đâu thì...” chị cần mạnh dạn nhận chân rằng người mà chị đầu gối tay ấp không phải là điểm tựa của hạnh phúc và bình an.

Có “hộ khẩu Hà Nội” mà làm gì khi mỗi tích tắc trôi qua, vì cái hộ khẩu mà chị phải sống trong trầm cảm và tuyệt vọng, thậm chí còn có ý định muốn chết? Trong tình huống bi đát này, chị nên nhờ Hội Phụ nữ nơi chị đang sống can thiệp giúp đỡ, nhờ luật sư tư vấn ly hôn, chuẩn bị thái độ rũ bỏ nỗi đau, tìm kiếm cho mình sự bình an đích thực. Trong mọi tình huống, không nên nghĩ đến cái chết, không nên tự hành hạ cảm xúc của mình. Chịu đựng để thay đổi tốt hơn, còn đè nén và éo nệ nỗi đau không phải là giải pháp.

Nỗ lực thay đổi tình thế

Trước khi đi đến quyết định ly dị (mặc dù chị không muốn thế vì hoàn cảnh khó khăn, cha mẹ ruột không ủng hộ), chị hãy tận dụng cơ hội của sự kham nhẫn, nỗ lực thay đổi tính khí “như thể đá” của chồng thêm một vài lần cuối.

Chị hãy nhớ lại giai đoạn hai anh chị mới yêu nhau, trong lúc chị mang thai, giai đoạn sinh con để đánh giá tình yêu của chồng dành cho chị. Hãy đặt giả thiết, sự thay đổi mối quan tâm từ vợ sang người tình có phải do sự vụng về trong tình yêu của chị không? Nếu câu trả lời là đúng thì việc nhìn lại chính mình sẽ giúp chị khắc phục hoàn cảnh và giúp chồng bỏ được thói “ăn phở”.

Thường những cô tình nhân sẽ hơn người vợ về tuổi tác (trẻ trung hơn), thể hình (hấp dẫn hơn), tâm lý (tươi vui, nhí nhảnh) và lối sống (quyển rũ đàn ông hơn). Sự ngả màu của



tình yêu từ màu trắng tinh sang màu vàng đánh dấu sự lão suy của tình yêu. Nếu sự phản bội của chồng vì những lý do vừa nêu thì việc chăm sóc bản thân, tạo cho mình sự rục rờ, gợi cảm, đổi mới mình hằng ngày... sẽ giúp chồng đánh giá tích cực về nhu cầu “ăn cơm” tại nhà vừa ngon, vừa rẻ và vừa an toàn.

Trong nỗ lực thay đổi tình huống, dù chị có mệt mỏi, chán nản, tuyệt vọng, khi đã chọn con đường kham nhẫn, chị không nên thể hiện thái độ cần nần, cầu xé chồng, vì như thế sẽ làm cho chồng càng nghĩ đến người thứ ba, đang khi vì là tình yêu vụng trộm, cô tình nhân có thể lúc nào cũng thể hiện sự tươi vui, hớn hở, chiều chuộng và dâng hiến? Có phải từ lâu, vì quá chú trọng đến thai nhi và sự sinh nở, mà chị đã “cắm vận” anh ấy đến độ thèm khát “phở” bên ngoài, bất luận ngon dở? Có phải từ lâu vì chăm sóc con thơ mà chị lơ đãng, không quan tâm đến việc ăn uống, áo quần, sức khỏe và hạnh phúc của anh?

Những mối quan tâm vừa nêu dù nhỏ và không tốn tiền nhưng lại là chất keo của tình yêu bền vững. Quên tặng cho nhau những nụ hôn trước khi ngủ, không hứng thú chuyện chăn gối, xuề xòa trong ăn mặc, không bận tâm trang điểm lịch sự, không có lời thủ thỉ nhỏ to tâm sự, không có chất lãng mạn trong quan hệ vợ chồng, không tự tin vào chính mình, không biết cách làm chồng hạnh phúc... sẽ là những nguyên nhân tâm lý khiến một số ông chồng đâm ra chán vợ, tìm cái mới lạ, dù chưa chắc đã hơn gì vợ.

Nói cách khác, nếu việc người thứ ba của chồng chị xuất hiện và chiếm lĩnh trái tim chồng chị xuất phát từ những nguyên nhân vừa nêu thì việc khắc phục bản thân sẽ giúp chị giành lại tình yêu nồng ấm của anh ấy như thuở mới yêu nhau say đắm; tập cổ vũ và lôi kéo anh chơi đùa, chăm sóc con; khen ngợi anh khi anh làm gì đúng; thông cảm và chia



sẽ những mối quan tâm của anh về công việc và khó khăn; ủng hộ và đồng hành với anh ấy về những sở thích tích cực, dành cho nhau nhiều thời gian riêng tư; đừng than thở và mang chuyện trong nhà ngoài phố lên bàn ăn và giường ngủ; mặn nồng và sáng kiến trong chuyện chăn gối; giỏi về nữ công gia chánh; khéo làm đẹp lòng cha mẹ chồng,... Các nỗ lực thay đổi bản thân nêu trên sẽ góp phần tích cực trong việc thay đổi nhân cách và lối sống của chồng chị.

Chọn hướng đi đúng

Sau khi đã rộng lượng tha thứ cho chồng, nỗ lực thay đổi chính mình và đồng hành với chồng nhằm cứu vãn hôn nhân của anh chị trước bờ vực thẳm mà chị vẫn không thành công, do thói trăng hoa và ngang tàng của chồng thì tốt nhất chị nên nghĩ đến chuyện ly dị. Sự nán ná, tiếc nuối và sợ bị xấu hổ trong tình huống này sẽ làm cho chị ngày càng đau khổ và bất hạnh hơn. Con của chị sẽ lớn lên trong tình trạng buồn thảm, có thể hận cha, có thể bị trầm cảm nặng, có thể không tin vào hạnh phúc hôn nhân. Vì trầm uất lâu ngày, cảm xúc, tâm tư và não sẽ bị tổn thương nặng. Sức khỏe của chị sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Cha mẹ ruột của chị dù có cố giấu nỗi đau cũng không thể không sống trong tủi nhục.

Vì hôn nhân của chị là hợp pháp, việc ly dị phải thực hiện đúng lộ trình. Chị cần các tư vấn về luật từ luật sư chuyên môn để tiến hành thủ tục ly dị. Theo luật định, tài sản chung (nếu có) giữa hai vợ chồng kể từ thời gian hôn nhân sẽ được chia đôi; con thơ chung của anh chị sẽ được chồng có trách nhiệm trợ cấp cho đến năm 18 tuổi. Chị đừng để bị mất những quyền lợi hợp pháp nêu trên. Về phía cha mẹ ruột, chị có thể nhờ những người có kinh nghiệm trong các Hội Phụ nữ địa phương phân tích và thuyết phục cho ly dị. Có thể vì ở quê cha mẹ chị không nắm rõ các khổ đau và tổn thất mà chị đang gánh chịu,



hãy giải thích để cha mẹ chị không cảm thấy xấu hổ về đứa con gái không thành công trong hôn nhân, mà ngược lại mạnh dạn ủng hộ tinh thần cho quyết định sáng suốt của chị.

“Sau cơn mưa, trời lại sáng” nên được sử dụng như phương châm để chị tự an ủi và hun đúc tinh thần của mình trong lúc này. Rồi mọi thứ trong cuộc đời này sẽ trôi qua theo thời gian, bao gồm cả nỗi đau. Sau khi ly dị, chị có thể gặp khó khăn về kinh tế như chị đã nêu trong thư, nhưng với nỗ lực và sự khéo léo, trước sau gì chị cũng tìm cho mình cơ hội để tự nuôi sống trong hạnh phúc. “Cái khó ló cái khôn” trong nghịch cảnh là một ứng xử khôn ngoan.

Ngoài việc đi làm trở lại sau thời gian nghỉ sinh, chị nên tham gia các câu lạc bộ phụ nữ ở gần nhà, học thêm nữ công gia chánh, bơi lội và tập loại thể dục mà chị thấy thích hợp, dành thời gian vào việc chăm sóc con, đọc vài quyển sách minh triết của đạo Phật, chủ động giao du với bạn bè... là những việc mà chị nên làm để chuyển hóa nỗi buồn đau. Biết đâu, rời khỏi người đàn ông không xứng đáng làm chồng chị và cha của con chị sẽ là cơ hội mang lại cho chị hạnh phúc đích thực hơn? Trong mọi tình huống, dù thăng trầm cỡ nào, chị nên suy nghĩ và hành động lạc quan, tích cực. Chúc chị an vui, hạnh phúc và vạn sự hanh thông.



LÀM GÌ KHI CHỒNG ĐI SỚM VỀ MUỘN?

Bạch Thầy! Chồng con từ ngày chuyển sang công ty mới đã thay đổi rất nhiều. Anh ấy gần như không còn dành thời gian cho vợ con, gia đình nữa. Anh ấy đi từ sáng sớm đến tối mịt mới về (thường xuyên về nhà sau 1h sáng). Khi về thì mệt nhoài lăn ra ngủ như chết nên cả ngày vợ chồng con gần như không có lúc nào nói chuyện với nhau, cả nhà không lúc nào ăn cơm cùng nhau, ba tháng trở lại đây do con “đấu tranh” rất nhiều: Khóc lóc, giận dữ, làm ầm, thủ thi... thì chồng con cố gắng về nhà ăn cơm với hai mẹ con con lúc 8h tối để rồi sau đó, lúc 9h30 lại tiếp tục... đi làm. Con không thể hiểu được công ty anh ấy làm việc kiểu gì mà sếp gọi lúc nào là nhân viên phải có mặt lúc ấy, bất kể giờ giấc. Có những đêm chồng con bật dậy để trả lời điện thoại hoặc tin nhắn của sếp lúc 2-3h sáng. Bạn bè con nghĩ chắc chồng con phải mang về cho con nhiều tiền lắm nhưng thực ra lương anh ấy chẳng được bao nhiêu, cũng chỉ bằng lương cán bộ văn phòng như con. Con đã quá mệt mỏi, nhiều lúc con muốn buông xuôi, con không thể chịu được cảnh có chồng mà như không, con trai con gần như không có bố. Lâu lắm rồi gia đình con không có một ngày nghỉ đích thực của cả gia đình, chuyện riêng tư của hai vợ chồng lại càng không. Con có nên ly hôn không ạ? Thầy hãy giúp con!

Chu Thị Bạch Yến, Cần Thơ

Vì lý do chồng phải làm việc tất bật ngày đêm, “từ sáng sớm đến tối mịt mới về” mà chị “muốn buông xuôi” và “ly hôn với chồng”, theo tôi, là không chính đáng và có phần vội vã. Là người trong cuộc, thấy rõ rằng do “thay đổi công ty”



mà chồng chị buộc phải “sếp gọi lúc nào là phải có mặt lúc ấy, bất kể giờ giấc”, chị nên cảm thông và nâng đỡ tinh thần của chồng, để giúp chồng tìm ra giải pháp thoát khỏi các khó khăn và bế tắc hiện tại.

Để xác định rõ đâu là nguyên nhân chính của hiện tượng trên và đâu là giải pháp khả thi cho vấn nạn “đi sớm về khuya” của chồng chị, chị nên khảo sát các tình huống sau đây:

Về khuya vì ham vui và nhậu nhẹt

Đi chơi khuya và về khuya đối với một số đàn ông là thói ham vui, mà theo Đức Phật là “ham vui khổ vô cùng”. Quán nhậu, quán bia ôm, quán karaoke, quán cà phê, bàn bi-a, tiệm hót tóc thanh nữ,... thường là những bến đỗ của phần lớn các đấng mày râu ham vui sau giờ làm việc. Còn có một số lý do khác khiến đàn ông về khuya vào các dịp như gặp lại bạn cũ, bà con từ xa, thăng chức, lên lương, trúng mảnh trong làm ăn, mừng con thi cử đỗ đạt,... Theo mô tả của chị, xem ra, chồng chị không thuộc mô típ của hai hạng người này. Đối với tình huống sau, về khuya chỉ là hy hữu, đáp ứng nhu cầu giao tế và thể hiện tính lịch lãm thì không có gì là đáng nói. Riêng với tình huống đầu, thói ham vui của các ông là tiêu cực, một mặt thể hiện thái độ “ỷ vào vợ” lo chu tất trong ngoài, mặt khác thể hiện sự thiếu trách nhiệm, thiếu nghiêm túc với vợ con, tạo ra cảnh cãi vã, chiến tranh lạnh, cười ra nước mắt. Nếu người vợ không khéo léo khuyên chồng dành nhiều thời gian cho gia đình về lâu và về dài, chồng chị có thể vướng vào các tật xấu và bị bệnh tật từ nghề nghiệp và lối sống này, là điều khó tránh khỏi.

Về khuya vì công việc bất khả kháng

Do tính chất công việc, một số nghề đòi hỏi chồng (vợ) không thể về sớm được, và do đó, khó có thể dành nhiều thời



gian cho người thân thương, dù trong thâm tâm rất mong muốn. Làm tài xế của tuyến đường xa, tài xế taxi, tài xế riêng của sếp, giới văn nghệ sĩ biểu diễn về đêm, nhân viên nhà hàng và quán xá buổi tối,... là những người có thời gian “lệch pha” với người thân thương ở nhà.

Khi công việc và nhiệm vụ của chồng có tính chất “bất khả kháng”, trong lúc chưa có nghề nghiệp tốt hơn, sự cảm thông và chia sẻ gánh nặng của vợ dành cho chồng sẽ làm cho chồng bớt đi các gánh nặng tâm lý, sống tốt hơn, có trách nhiệm hơn mỗi khi có mặt ở nhà và nỗ lực sắp xếp thời gian để có mặt thường xuyên ở nhà. Sự hỗ trợ của người vợ sẽ làm cho người chồng “đi sớm về khuya” cảm thấy nhẹ nhõm và do vậy không lợi dụng lòng tốt của vợ để làm các việc bất chính trong hôn nhân.

Trong trường hợp của gia đình chị, dù là nguyên nhân bất khả kháng, tôi e rằng có điều gì đó bất thường trong các tình tiết như chồng chị thường xuyên về nhà sau một giờ sáng trong trạng thái mệt đừ và lăn ra ngủ, không có ngày nghỉ trong tuần, vợ chồng không có dịp nói chuyện với nhau, không ăn cơm chung, con không được chồng chăm sóc, không còn “chuyện vợ chồng”, có chồng mà như không và khi chị “khóc lóc, giận dữ, làm âm, thủ thi” thì chồng mới dành một hai giờ cho gia đình rồi tiếp tục đi tối về khuya. Chị cần tâm sự với chồng và tìm hiểu rõ căn cội của việc thường xuyên đi sớm về khuya này để tránh tình trạng nguy hiểm hay bệnh hộ cho thói quen ham chơi như một số trường hợp của các đồng nghiệp râu khác.

Đừng tạo thành thói quen xấu

Dù xuất phát từ nguyên nhân nghề nghiệp hay lý do cá nhân thì việc “đi sớm về khuya” thường xuyên của các đấng



lang quân sẽ tạo thành một thói quen xấu, ảnh hưởng tiêu cực đến hạnh phúc gia đình và chất lượng cuộc sống. Các cảm giác không an tâm, sợ hãi, hoài nghi, ghen tuông, cô đơn, trống vắng, có bạn đời cũng như không... sẽ làm cho người vợ ở nhà sống trong tủi phận và nước mắt. Tương tự, việc thường xuyên “về khuya” của người vợ cũng tạo ra cảm giác tiêu cực ở người chồng.

Khi việc “về khuya” được quan niệm như “một phần tất yếu trong cuộc sống” người về khuya thường hay biện hộ cho thói quen xấu này, mà lẽ ra họ phải cố gắng khắc phục để vượt qua. Thấy rõ sự giới hạn của lý do và biện hộ, các ông chồng nên biết dừng lại đúng giới hạn cho phép để tránh tình trạng hờn dỗi, bất hòa, tranh cãi và mất hạnh phúc. Với tư cách làm vợ và làm mẹ trong gia đình, người phụ nữ nên sử dụng tình cảm, sự khôn ngoan để can gián chồng, không tiếp sức cho chồng đi sớm về khuya như một thói quen thiếu trách nhiệm và ỷ lại.

Tìm kiếm và thay đổi công việc thích hợp

Nếu tình trạng công việc của chồng là một điệp khúc “vũ như cần” thì việc hy vọng chồng chỉ thay đổi thói quen không còn “đi sớm về khuya” là điều bất khả thi, vì anh ấy chỉ là nhân viên làm công ăn lương của một công ty, không có quyền lựa chọn mà chỉ có trách nhiệm phải tuân thủ theo mệnh lệnh, kế hoạch của sếp.

Thực ra nếu làm công việc “dị hợm” và bắt đầu dĩ này mà “lương chẳng được bao nhiêu” bất quá cũng “chỉ bằng lương cán bộ văn phòng” thì việc hy sinh hạnh phúc gia đình cho công việc ấy, trong mọi tình huống, theo tôi là điều nên suy nghĩ lại, nếu không nói là không đáng và không nên.



Mâm cơm gia đình, sự quan tâm đến người thân, dành thời gian chăm sóc nhau, cùng chia sẻ trách nhiệm với con cái, giảm căng thẳng cho nhau và vun bồi hạnh phúc vợ chồng... được xem là các yếu tố tạo nên văn hóa gia đình Việt, mang đậm chất nhân văn. Thay vì thể hiện sự bất mãn bằng cách “đấu tranh, khóc lóc, giận dữ, làm ầm”, tôi khuyên chị nên ngồi lại với chồng, “thủ thi” và phân tích lợi và hại, được và mất của nghề nghiệp hiện tại của chồng, để giúp anh ấy nhận ra được sự thiệt hơn của công việc, để cùng định hướng và tìm ra một nghề nghiệp khác ổn định hơn và đôi lúc lại có thu nhập cao hơn, góp phần cải thiện hạnh phúc gia đình đang trong tình trạng bị đánh đổ và thử thách. Có thể phải mất một thời gian mới tìm được công việc có thu nhập tốt, mang tính ổn định và bền vững, hoặc trong thời gian chờ đợi có việc mới, gia đình chị gặp ít nhiều khó khăn về tài chính, anh chị cũng nên mạnh dạn tìm kiếm giải pháp thích hợp, làm giảm thiểu bất hạnh hơn trong hiện tại. Bằng mọi cách và trong mọi tình huống, lời chia sẻ, kêu cứu và góp ý chân thành của chị đối với chồng phải làm cho anh ấy có cảm giác thêm mái ấm gia đình để quay về, thêm sự đồng cảm và chia sẻ, thêm bàn tay chăm sóc dịu dàng của vợ, thêm cái khăn ướt lau mặt và một tách trà ngon, thêm cái cảm giác ôm ấp và diu dặt con trong nhà,... Sự khéo léo của chị sẽ có thể giúp vợ chồng chị không còn cãi vã, không còn chiến tranh lạnh. Có như thế, gia đình chị sẽ được “chuyên nghiệp” thoát khỏi mệt mỏi, khổ đau, bế tắc.



QUAN HỆ GIỚI TÍNH TRONG LÚC MANG THAI

Con biết chuyện chẵn gối là té nhị nhưng con mong Thầy cho con lời khuyên. Con nghe nói, trong thời gian mang thai nếu vợ chồng quan hệ giới tính nhiều thì về sau đứa con ra đời bị ngu độn hoặc thích ăn chơi? Nếu cảm vận chồng thì sợ chồng thêm “phở”. Vậy là người tại gia, chúng con phải làm thế nào để giải quyết vấn đề trên, nhằm duy trì hạnh phúc gia đình trong thời gian mang thai?

Vũ Hoàng Oanh, Thái Nguyên

Để duy trì hạnh phúc gia đình trong thời gian vợ mang mầm sống trong cơ thể, hai vợ chồng không chỉ quan tâm đến sự “an toàn thai nhi” mà còn tìm cách làm tăng “hương vị cuộc sống lứa đôi”. Để làm được hai việc trên, vợ chồng chị cần lưu ý một số điểm sau đây:

Cá tính mẹ và con trong lúc mang thai

Theo Phật giáo, trong thời gian mang thai, cách ăn uống, nếp suy nghĩ và lối sống của mẹ ảnh hưởng ít nhiều đến cá tính của thai nhi. Phật giáo thường khích lệ người mang thai có những suy nghĩ đẹp, tư duy tích cực, tính tình hài hòa, nói lời từ ái, hiểu biết và cảm thông, rộng lượng và cao thượng để góp phần định hướng cá tính tốt của thai nhi về sau.

Có nhiều thai phụ muốn đứa con trai tương lai có tính khí vui tươi, xởi lời quán tướng Đức Phật Di-lặc (biểu tượng của hoan hỷ và rộng lượng); nhưng người muốn có đứa con gái dịu hiền, dễ thương thì thờ và quán tướng Bồ-tát Quán Thế Âm (biểu tượng của tình thương, hiểu biết và ban vui).



Do vậy, Phật giáo thường khuyên thai phụ chuyển hóa các thói quen tiêu cực, không đam mê hưởng thụ, xoa dịu cảm xúc, sống lạc quan và tươi cười để thai nhi có nhân cách tốt về sau. Do đó, theo tương quan hai chiều giữa thai phụ và thai nhi, “ân ái quá nhiều” trong thời gian mang thai sẽ có thể ảnh hưởng đến cá tính “ăn chơi” của đứa con về sau. “Quá nhiều” ở đây được hiểu là vượt quá mức tối thiểu cần thiết, so với nhu cầu tự nhiên của cơ thể và tự nguyện của hai người. Tuy nhiên, không có cứ liệu y khoa và Phật học khi cho rằng tình trạng “quá nhiều” đó sẽ làm cho “đứa con ra đời bị ngu độn”. Vì ngu độn thuộc về nghiệp thiếu kiến thức và thiếu trí tuệ, chứ không do “chuyện chần gối” mà ra. Giả sử nghiệp riêng của thai nhi không có nhiều hạt giống kiến thức, thì cũng đừng quá lo lắng, vì quá trình giáo dục và tư duy đúng cách sẽ giúp con người vượt qua khiếm khuyết này theo năm tháng.

“Cắm vận” hay “thả dần” đều là sai lầm

Dù biết rằng an toàn thai nhi là mối quan tâm hàng đầu, nhưng đừng vì thế mà ngộ nhận rằng “cắm vận” chồng là sự an toàn tuyệt đối cho mẹ con thai phụ. Nói cách khác, “cắm vận tuyệt đối” trong suốt thời gian mang thai, trong khi tình trạng sức khỏe thai phụ không bị buộc thế, là một sai lầm lớn.

Về phương diện y khoa, thông thường, những thay về đổi sinh học và sinh lý trong ba tháng đầu và sự đi đứng công kênh, nặng nề, vướng víu, khó khăn trong ba tháng cuối mang thai sẽ làm cho một số thai phụ có khuynh hướng thờ ơ chuyện ân ái với chồng. Tuy nhiên, buộc chồng phải gắng “nhịn” hay “kìm nén” suốt thời kỳ mang thai là một cực đoan nên tránh. Vì điều này có thể dẫn đến sự lãnh cảm ở



người vợ và nhạt nhẽo ở chồng, gây ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình hiện tại và trong tương lai. Theo Phật giáo, trong sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) thì xúc giác trên thân có nhu cầu cao hơn vì tính phủ trùm và nhạy cảm của nó. Như quy luật, trong thời gian mang thai, thai phụ có phần tăng ham muốn “ân ái” và nhạy cảm trên thân hơn nhưng đừng vì thế mà ngộ nhận rằng “thả dãn” là tốt. Cần tư vấn bác sĩ chuyên môn để tránh những sai lầm mang tính thiên cực có thể xảy ra.

Các suy nghĩ tiêu cực nên tránh

Suy nghĩ tiêu cực gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thai phụ và thai nhi là điều không thể tránh khỏi trong thời gian mang thai. Do đó, để duy trì sức khỏe, thai phụ đừng quá lo lắng và bâng quơ suy diễn rằng vì chuyện mang thai mà chồng mình “thèm phở” nên sẽ có nhu cầu “ăn vụng” hoặc “ăn bánh trả tiền”. Lối suy nghĩ này một mặt làm cho thai phụ trở nên đa nghi, dồn nén cảm xúc, tạo ra gánh nặng tâm lý, mặt khác làm cho chồng có cảm giác “không được tin” hoặc thậm chí, cảm thấy “bị xúc phạm”. Nếu hôn nhân xuất phát từ tình yêu đích thực, trong thời gian mang thai, “niềm vui sắp được làm bố” sẽ làm cho người chồng thể hiện sự yêu thương vợ nhiều hơn, nên hiếm có chuyện chồng “giải quyết ở ngoài” như một số bà vợ thường nghĩ do mặc cảm mình già đi, xấu đi khi mang thai. Nếu không có những hiện tượng như chồng đi suốt ngày lẫn đêm mà không có lý do chính đáng, thể hiện tâm trạng hờ hững, không quan tâm chăm sóc, lửa yêu thương lịm tắt... thai phụ nên tránh các thái độ võ đoán xấu về chồng để tránh tình trạng lục đục trong thời gian mang thai. Ngược lại, thai phụ nên phát triển các tư duy tích cực và sự tự tin để góp phần cùng chồng xây dựng hạnh phúc gia đình và nuôi lớn mầm sống yêu thương.



Tóm lại, để hương vị hạnh phúc không giảm đi trong giai đoạn mang thai, người vợ nên tăng thêm các giá trị cuộc sống, giữ tinh thần thoải mái, vui vẻ, hạnh phúc với lối sống tích cực; người chồng nên quan tâm, chăm sóc, nâng niu, chiều chuộng vợ hơn. Chuyện “thâm kín” nên là nhu cầu tự nhiên, tự nguyện và cần được chia sẻ và cảm thông giữa hai người, với sự tư vấn của bác sĩ chuyên khoa.



LÀM GÌ KHI BỊ VỢ “CẨM SỪNG”?

Bạch Thủy, tôi là một người đàn ông chung tình, hết lòng tận tụy vì vợ con, chưa bao giờ “đi sớm, về muộn”, không rượu, bia, thuốc lá, bỏ bịch lại càng không bao giờ nghĩ đến. Vậy mà vợ tôi đã phản bội tôi. Cách đây mấy hôm, tôi bất ngờ phát hiện ra hàng loạt tin nhắn của một người đàn ông gửi cho vợ tôi, và ngược lại, với lời lẽ nồng nàn, yêu đương, tìm tôi muốn vỡ ra hàng trăm mảnh. Mặc dù vậy, tôi vẫn làm ngơ như không biết gì. Tôi chưa biết nên cư xử thế nào vì rất yêu vợ và thương các con nhưng lòng tự trọng của người đàn ông trong tôi đã bị tổn thương nặng nề, tôi phải làm gì bây giờ và liệu có cơ hội để tôi có thể tha thứ cho cô ấy không?

Trần Mạnh Hùng, TP. Hồ Chí Minh

Nghe câu chuyện bất hạnh trong hôn nhân của anh, nếu mọi người đồng cảm với khó khăn mà anh đang đối diện, thì chị em phụ nữ có thể tiếc giùm cho vợ anh – người may mắn có một người chồng lý tưởng mà không biết hưởng phúc. Cái trở trêu trong cuộc đời là không phải ai sống mầu mịc về đạo đức, có trách nhiệm với gia đình và con cái đều nhận được phần thưởng cao quý là hạnh phúc, nếu chủ quan hoặc không biết cách tạo thêm các điểm mạnh khác. Thói thường, đàn ông dễ “chán cơm, thèm phở” làm cho vợ khổ đau, trầm cảm và tuyệt vọng. Khi quý bà “thèm phở, chán cơm”, ít ông chồng có cách cư xử lịch sự và chịu đựng như anh. Việc chồng đánh đập, chửi bới, chỉ chiết người vợ ngoại tình thường làm cho hôn nhân của họ đứng trước bờ vực thẳm. Để giành lại trái tim của vợ và cùng nhau tái xây dựng hạnh phúc gia đình, anh hãy cố gắng làm những điều sau đây:



Chia sẻ để nói lại tình thân

Thay vì “vẫn làm ngơ như không biết gì” để “lòng tự trọng bị tổn thương nặng nề”, anh nên sớm thẳng thắn trao đổi với vợ về những gì anh đã phát hiện và cho chị biết cảm giác đau khổ của anh. Thái độ chia sẻ trong tình huống này phải khéo léo, không vũ phu, không chì chiết, nhưng cũng không nên quá quy lụy và van xin. Phải giúp vợ thấy được sai lầm để chị cam kết cắt đứt càng sớm càng tốt mối quan hệ ngoài hôn phối. Sự chia sẻ thường xuyên với vợ có thể làm cho cô ấy thấy cuộc tình vụng trộm không có giá trị để nỗ lực cắt đứt sai lầm. Bằng sự tha thứ rộng lượng, anh sẽ giúp chị vượt qua được mặc cảm tội lỗi và quay về với anh.

Giúp vợ đoạn tuyệt với “người thứ ba”

Cam kết từ bỏ chỉ là bước đầu của một nỗ lực đúng. Điều cần làm tiếp theo là anh nên cao thượng để vợ có thái độ dứt khoát và nỗ lực đoạn tuyệt thực sự. Vợ anh cần sự rộng lượng và giúp đỡ của anh để nỗ lực chấm dứt vĩnh viễn với người thứ ba. “Người thứ ba” có thể tiếp tục “đeo bám” khi biết vợ anh đang quyết tâm cắt đứt. Anh nên khuyên cô ấy thay đổi số điện thoại di động, email... để “người thứ ba” không có cơ hội liên lạc nữa.

Nếu vợ anh và “người thứ ba” làm chung cơ quan thì vấn đề phức tạp hơn, đòi hỏi sự khôn khéo và kiên trì của anh nhiều hơn. Anh có thể thuyết phục vợ khéo léo sắp xếp để cả ba gặp nhau. Vợ anh nên nói chuyện mong được anh tha thứ để “người thứ ba” không còn nuôi tiếc và mơ tưởng đến nữa. Tuy nhiên, cũng đừng quá chủ quan khi nghe vợ và “người thứ ba” hứa, vì có thể rơi vào “giải pháp tình thế” nhằm đánh lạc hướng anh. Các biểu hiện thay đổi tích cực của vợ anh sẽ là đi làm và về nhà đúng giờ, đối với việc xã hội thì vợ



chồng cùng đi,... Sau nỗ lực dứt khoát, nếu người kia vẫn tiếp tục đeo bám thì vợ anh nên báo cho anh biết để cùng đối phó và giải quyết. Không loại trừ biện pháp thông báo cho vợ “người thứ ba” biết để họ hỗ trợ cùng anh chị ngăn chặn hành vi sai trái. Trong thời gian này, anh và vợ nên đi du lịch xa, hâm nóng lại tình yêu, để vợ ngừng việc mơ tưởng đến người kia. Đây là cách giúp vợ nối lại tình yêu với anh và tình cảm với gia đình.

Tha thứ cao thượng

Theo Phật giáo, yếu đuối và sai lầm được xem là sở đoản của người phạm. Đừng vì một sai lầm nào đó mà ta đánh đổi tất cả những gì cao đẹp có trước đó. Khi thấy sai lầm là giới hạn của con người, anh nên rộng lượng bỏ qua để vợ không bị mặc cảm giằng xé. Mặc cảm tội lỗi và cô đơn, nếu không được anh tha thứ thực sự có thể làm cho vợ anh nghĩ đến việc liên lạc với người ấy để tìm sự an ủi. Điều này sẽ làm cho vấn đề trở nên rắc rối hơn. Hãy trị liệu vết thương lòng của cô ấy bằng sự rộng lượng của một người đàn ông. Việc làm cao thượng này sẽ giúp vợ anh nhận ra được đâu là phút vui thoáng chốc và đâu là hạnh phúc gia đình dài lâu. Nhờ đó, anh có thể cải thiện được tình hình, giành lại trái tim vợ anh và hạnh phúc sẽ lại đón chào gia đình anh.

Nếu nỗ lực hết mọi cách, vợ anh vẫn tiếp tục sống ngoài luồng với người kia như một thú vui thì anh có thể chọn giải pháp ly dị, chịu đau một lần, không có gì phải tiếc nuối. Chúc anh sớm vượt qua khó khăn!



KHI NGƯỜI CHỒNG PHẢN BỘI QUAY VỀ

Bạch Thầy, trong lòng con có những băn khoăn, day dứt không biết giải bày cùng ai. Bốn năm trước chồng con đã bỏ gia đình theo một người phụ nữ khác, con một mình nuôi hai bé mà không nhận được bất kỳ sự giúp đỡ nào từ chồng. Con đã cố quên mọi khổ đau để nuôi con khôn lớn nhưng mới đây chồng con mắc bệnh nan y khó qua khỏi, người đàn bà kia sau khi biết đã bỏ đi theo một người đàn ông khác. Nơi sâu thẳm trái tim con vẫn còn yêu người ấy rất nhiều và không nỡ bỏ mặc lúc ốm đau, nhưng nỗi tủi hận vì bị phản bội ngăn không cho con đến gặp chồng cũ. Con không biết phải làm sao, mong Thầy chỉ bày cho con con đường đúng đắn.

Nguyễn Thị Hồng Trinh, Sóc Trăng

Trước nhất, tôi xin chia sẻ nỗi đau với chị, một người phụ nữ đức hạnh nhưng kém may mắn về hạnh phúc gia đình. Qua giải bày của chị, tôi thấy có sự giằng co giữa tình yêu và tủi hận. Điều này đã tạo ra sự xung đột nội tại làm chị rơi vào tình cảnh “tiến thoái lưỡng nan”, không nỡ bỏ mặc người chồng cũ phụ bạc nhưng cũng không thể (thực ra là khó) để dàng tha thứ và cư xử như một vị Bồ tát. Chị tủi hận là vì trong khi chị chung thủy, dành tất cả tình thương cho chồng thì chồng chị phản bội chị để đi theo người phụ nữ khác. Tủi hận hơn, chị phải một mình nuôi con trong hoàn cảnh khó khăn, lại không nhận được bất kỳ sự giúp đỡ nào từ chồng. Sự tủi hận đó hoàn toàn có thể cảm thông được.

May mắn thay, trong khổ đau và khó khăn chị vẫn đứng vững và vươn lên bằng tình thương dành cho hai con. Chị



hãy tiếp tục sống hạnh phúc với sự phấn đấu như chị đã từng trong bốn năm qua. Vây tay chào với nỗi đau quá khứ về người chồng cũ phụ tình là nhu cầu quan trọng nhất với chị lúc này. Dù sao, từ nơi sâu thẳm trái tim chị vẫn còn thương yêu anh ấy khiến chị không nỡ bỏ mặc lúc ốm đau người đã từng phản bội chị. Trái tim có nhịp đập và tiếng nói của nó mà đôi lúc lý trí không ngăn cản được nhưng đồng thời cũng khó chiều theo được, khi cơ chế mâu thuẫn nội tại vừa nêu chưa được tháo gỡ. Lý trí không ngăn cản được trái tim là vì chị vẫn còn yêu người ấy. Lý trí không chiều theo trái tim được là vì nỗi tủi hận vẫn còn ngự trị trong cõi lòng của chị. Giải quyết được mâu thuẫn nội tại này sẽ mang đến cho chị sự bình an và hạnh phúc, điều mà tôi tin chắc là chị rất muốn sở hữu nó. Để đi đến giải pháp “chọn trái tim hay chọn lý trí”, chị cần nhìn nhận sâu sắc một số vấn đề sau:

1. Về phương diện nhân quả, chồng chị bỏ gia đình theo một người phụ nữ khác, không có trách nhiệm với hai con là ứng xử bất nghĩa, bất nhân và vô trách nhiệm. Khi anh ấy lâm trọng bệnh, cái chết ngày càng cận kề, người phụ nữ đó xem đây là gánh nặng nên đã bỏ chồng chị đi. Nỗi đau “quả báo nhãn tiền” này làm cho chồng chị đối diện cái chết với quãng đời ngắn ngủi còn lại vừa day dứt, vừa chua xót.

Anh ấy day dứt vì đã nhẫn tâm ruồng bỏ người vợ đảm đang, chung thủy và những đứa con ruột của mình. Anh ấy chua xót là vì khi lâm trọng bệnh, lẽ ra nhận được tình yêu nồng thắm qua sự chăm sóc của người phụ nữ mà anh ấy yêu thương thì anh phải sống trong sự cô độc và cô đơn. Điều này sẽ làm cho những ngày tháng cuối đời của chồng cũ của chị buồn tẻ hơn, cái chết có thể theo đó diễn ra đau đớn hơn, và do vậy, ảnh hưởng đến cảnh giới tái sinh. Nhân quả như bóng theo hình, như âm vang theo tiếng, như cỗ xe đeo bám con



vật kéo xe, muốn phủ định cũng không được, muốn vứt bỏ cũng không xong. Rồi đây, người phụ nữ kia cũng phải đối diện với những gì chị ấy đã làm với chị và chồng cũ của chị. Quả xấu đã bắt đầu trở. Bất hạnh đã có mặt. Chị không phải làm công việc “tra đũa” bởi đây là những tháng ngày chị cần nuôi hạt giống tha thứ bằng từ bi để khơi dậy hạnh phúc từ con tim quặn thắt bởi tui hận. Ôm hận trong lòng là tự nuôi dưỡng khổ đau. Quý trọng hạnh phúc, chị cần rũ bỏ tui hận càng sớm càng tốt.

2. Từ sâu thẳm cõi vô thức, sau 4 năm nguội lạnh, tình yêu của chị trở dậy với người chồng cũ phụ bạc. Lý do của trái tim thôn thức là, một mặt chị thể hiện tình yêu cao thượng, mặt khác có thể là sự tội nghiệp với người chồng cũ đang nếm mùi bất hạnh do chính anh ta tạo ra. Nếu yếu tố “tội nghiệp” không chế cảm xúc và hành động của chị, chị sẽ khó vượt qua sự “tui hận” để đến thăm viếng, chăm sóc (nếu có thể), giúp anh ấy vượt qua nỗi khổ niềm đau cuối đời.

Dù sao anh ấy đã bị người phụ nữ kia rời bỏ. Sự “tội nghiệp anh ấy” của chị cần được nâng lên thành “tình thương”, trước nhất như một người tốt bụng giúp một người lâm bệnh nan y; sau đó, nếu có thể, như một người vợ cũ giúp người chồng cũ bằng thái độ tha thứ cao thượng. Cả hai nghĩa cử này đều có khả năng “trị liệu” vết thương lòng cho cả hai, nhất là giúp anh ấy có cơ hội sám hối, chuyển hóa nhận thức, làm mới cuộc đời. Làm được như thế là chị mang hạnh phúc đến cho anh ấy và cũng có nghĩa là cho chính chị và hai con chung.

Do bệnh nan y, hạnh phúc của anh ấy là được chị thăm và chăm sóc dù không tồn tại lâu, nhưng lại có ý nghĩa chuyên nghiệp. “Ra đi” với tâm trạng hạnh phúc được người đã từng



bị anh ấy bội bạc tha thứ sẽ góp phần tạo nên cảnh giới tái sinh tốt.

Là người Phật tử có thực tập chuyên hóa, chị nên “vứt bỏ” tui hận, thay vào đó là tình thương yêu có chất liệu hy xả. Tha thứ không bao giờ là vô nghĩa. Ứng xử cao thượng không bao giờ là sự lỗ lã. Buông bỏ tui hận không bao giờ là hèn nhát. Mang tình thương đến cho người chính là tạo dựng hạnh phúc cho mình. Chúc chị sớm giải toả được tâm lý mâu thuẫn, sống cao thượng trong việc mang lại hạnh phúc cho mình và người mình thương.



CHỒNG NGOẠI TÌNH KHI VỢ MỚI SINH CON

Tôi vừa sinh bé thứ hai được 10 ngày thì biết tin chồng tôi có người đàn bà khác. Tôi đọc được những tin nhắn rất tình cảm của họ. Chồng tôi thề thốt sẽ rời xa người đàn bà ấy nhưng những tin nhắn kia luôn ám ảnh tôi. Những ngày qua tôi sống như người vô hồn, tôi đã gần như mất sữa. Tôi phải làm sao để quên đi câu chuyện đau buồn này? Tôi lấy đâu ra nghị lực để nuôi con đây? Mong chuyên mục tư vấn cho tôi!

Hoàng Thanh Nga, Hải Phòng

Biết chồng có bóng hồng khác trong thời điểm chị vừa khai hoa nở nhụy cháu thứ hai quả là một nỗi đau khó tả. Ý niệm về đứa con chung là hoa trái của tình yêu đích thực trong chị đã nhanh chóng không còn chỗ đứng độc nhất trong tình cảm giữa vợ chồng chị, khi các tin nhắn tình tứ của chồng chị dành cho người phụ nữ khác, thay vì phải cho người duy nhất là chị.

Dù sao, lời thề thốt của chồng chị rằng anh ấy “sẽ rời xa người đàn bà ấy” cũng là niềm an ủi trong tình huống không có sự lựa chọn tốt đẹp hơn. Hãy chấp nhận nó bằng thái độ tha thứ cao thượng, hỷ xả để vượt qua nỗi đau, còn hơn sầu khổ và uất hận trong thời gian mà lẽ ra chị cần đến sự chăm sóc tình cảm để sớm phục hồi sức khỏe, sau thời gian mang nặng đẻ đau.

Khi bị ám ảnh về sự không chung thủy của chồng trong tình huống này, chị có thể trở thành “kẻ sát nhân” vô hình của tình yêu giữa vợ chồng chị. Nỗi ám ảnh đó sẽ lôi kéo chị về với quá khứ bất an, làm cho chị mất sữa và “vô hồn”



trong tuyệt vọng, trong khi, hiện tại chị cần bao dung, tha thứ để tự chữa lành vết thương lòng của bản thân và dĩ nhiên có khả năng ngăn chặn tính hoa nguyệt của người chị đã trao thân gửi phận. Đừng “đánh người quay về” nhất là trong tình huống anh ấy đã “hối lỗi” với cam kết “sẽ rời xa người đàn bà ấy”. Sự cao thượng sẽ có khả năng giúp cho chồng chị không chỉ “sẽ rời xa” mà thực chất “rời xa ngay” bây giờ và tại đây để bù đắp lại tình yêu giữa hai người đã có phần bị sút mẻ. Đây là lúc chị cần có nhiều nghị lực hơn để nuôi con. Do đó, đừng tự hành hạ chính mình với cảm giác buồn đau và tuyệt vọng. Hãy sớm quên đi nỗi đau hiện tại, xem nó như chuyện quá khứ, cần sớm khép lại. Ôm giữ cảm giác bất hạnh sẽ biến chị trở thành nạn nhân thêm một lần nữa. Cảm thông, tha thứ, lạc quan, tự tin và tình thương cao thượng dành cho chồng và con lúc này sẽ là các dược chất giúp cho chị có thêm nghị lực để sớm vượt qua thử thách.

Nếu ám ảnh là độc dược làm cho chị tuyệt vọng thì niềm lạc quan về sự thay đổi tích cực từ anh ấy sẽ làm cho ngọn lửa tình yêu giữa hai người có thể sưởi ấm gia đình chị, và nhất là cho hai đứa con của chị ở hiện tại và trong tương lai.



NHẬN CON CHỒNG LÀM CON NUÔI

Bạch Thầy! Con có nỗi đau này không biết chia sẻ với ai. Con mong Thầy hãy lắng nghe và chỉ dạy cho con một con đường đúng để con có thể đứng dậy và tiếp tục bước đi sau cú sốc khủng khiếp này. Con và chồng con đã yêu và sống với nhau hơn 20 năm qua, đã nhiều lần con bị sảy thai, chết lưu thai và kết quả là giờ đây tuổi đã cao, không thể sinh nở được nữa. Chồng con trẻ hơn con vài tuổi nhưng anh ấy rất yêu con và chúng con thấy không thể sống thiếu nhau mặc dù không có con chung.

Cách đây một tháng vào một buổi chiều mưa to gió lớn chồng con đã thổ lộ với con một bí mật tày trời. Anh ấy có con riêng. Chuyện xảy ra đã 3 năm nay và bé gái đó giờ đã được 3 tuổi. Chồng con và mẹ của em bé quen nhau trong một CLB, họ cùng có chung sở thích đi du lịch và chụp ảnh. Trong một lần tiệc tùng say rượu họ đã đi quá giới hạn. Trời đất như quay cuồng đảo điên sau khi con nghe thấy tin sét đánh ấy.

Chồng con đã thề thốt là không yêu cô ta, sẽ không có chuyện rời bỏ con để đến với cô ta. Nhưng con thấy thương em bé quá, em đâu có tội tình gì mà phải chịu sống cuộc sống thiếu bóng người cha, khi người cha vẫn khỏe mạnh và sống với người đàn bà khác... Con muốn cùng chồng quan tâm chăm sóc bé, con muốn chồng con làm hết trách nhiệm của một người cha với bé (và con sẽ luôn ở bên hoặc đứng sau anh để hỗ trợ) nhưng chồng con không đồng ý.

Anh ấy né tránh các câu chuyện liên quan đến bé với lý do sợ làm con buồn, nhưng anh đâu có biết rằng con sẽ đau



khỏ gặp nhiều lần nếu anh giấu con, lên lút chăm sóc mẹ con cô ấy? Con nói trả lại tự do cho anh để anh đến với mẹ con cô ấy thì anh một mực khẳng khẳng là không hề có tình yêu với mẹ bé. Mỗi lần giữa đêm anh ra đi, đến với con gái khi nó ốm là tìm con lại tan nát. Con phải làm gì Thầy ơi?

Hạnh Hoa, Bắc Giang

Tôi thông cảm với “cú sốc khủng khiếp” của chị khi chị được chồng cho biết “bí mật tày trời”, một “thông tin sét đánh” là anh ấy có con gái riêng được 3 tuổi. Tôi vui mừng khi biết chị “thương em bé” vì muốn bé không phải “sống thiếu bóng người cha” để chồng chị “làm hết trách nhiệm của một người cha”. Để chị có thể tự “đứng dậy và tiếp tục bước đi” trong hôn nhân hiện có, chị cần lưu tâm một số điều sau đây:

Kiểm tra tính thực hư

Để xác định được tính thực hư của câu chuyện, chị chưa cần vội tin vào lời kể của chồng vì chồng chị tin vào lời của mẹ cháu gái. Đồng thời, chị nên đề nghị chồng xét nghiệm ADN của cháu và của anh ấy. Nếu kết quả không ăn khớp nhau, vợ chồng chị không phải nhận “đưa con trên trời rơi xuống” làm con của chồng, và chị khỏi phải nhận cô bé làm “con nuôi”.

Khi có kết quả xét nghiệm này, chị cần khéo léo khuyên chồng không nên tiếp tục lui tới với mẹ cháu vì lý do chăm sóc cháu. Lúc ấy, mẹ của cháu gái không thể tiếp tục nhân danh là cha mẹ chung của cháu gái để “gây sức ép” với anh ấy, buộc anh ấy phải rời nhà chị vào lúc nửa đêm hay những khi trở trời đổi gió để đến với cô ấy. Trong tình huống này, có thể đoán, mẹ của cháu đang muốn lấy bé gái làm bình phong nối kết với chồng chị “chăm sóc” cháu tại nhà mẹ nó vào lúc “nửa đêm” khi “nó sốt, ốm”.



Với sự thật này, chồng chị cần sáng suốt nghĩ rằng ngoài anh ấy, cô ấy còn có người khác. Anh ấy cũng chỉ là người qua đường, mỗi khi cô ấy cảm thấy cô đơn và trống vắng. Viện lý do có con chung, chồng chị có thể bị vướng bẫy tình của cô ấy. Lúc ấy, dù có muốn, chồng chị không thể “lén lút chăm sóc mẹ con cô ấy” vì lý do không thể thuyết phục được, nếu không nói là không thể chấp nhận được.

Khi biết chồng chị và cháu gái không có quan hệ cha con, mà chồng chị vẫn tới lui với mẹ cháu gái thì đó là điều bất bình thường. Trong tình huống này, chị không nên dể dãi, vì điều đó sẽ làm cho chị thiệt thòi nhiều hơn, tim chị sẽ tan nát hơn.

Nếu kết quả xét nghiệm ADN khẳng định cháu gái ấy là con của chồng chị thì giải pháp “làm hết trách nhiệm” của chị trong việc “cùng chồng quan tâm chăm sóc bé” là giải pháp rất căn cơ, vừa thể hiện được sự rộng lượng đáng nể của một người vợ đối với lỗi lầm vô ý của chồng, vừa thể hiện được lòng tử tế của một người lớn đối với cháu gái bất hạnh. Do tuổi cao, nay chị “không thể sinh nở được nữa”, việc nhận con chồng làm con nuôi trong nhà chị sẽ tốt hơn nhiều so với việc để chồng chị làm công việc chăm sóc cháu gái một mình, ở bên ngoài. Từ chối con riêng của chồng trong nhiều tình huống có thể đẩy chồng vào tình thế thật khó xử. Khi bên chị, anh ấy sẽ nói rằng anh ấy không có gì với cô ấy nhưng sau lưng chị anh ấy vẫn âm thầm đi lại với cô ấy. Khi cháu gái được nuôi trong nhà chị, tình trạng “âm thầm” và “lén lút” có cơ hội được kết thúc.

Khi quan niệm “con rơi” trở thành “con riêng”

Khi sự thật “cháu gái là con anh ấy” được chứng minh bằng xét nghiệm, chị nên mau chóng rũ bỏ nỗi ám ảnh “sét đánh” ấy. Là một người vợ đứng đắn và cao thượng, chị



không nên bị “quay cuồng đảo điên” khi được chồng kể về một tiệc rượu, khi cả chồng chị và cô gái cùng sở thích du lịch và chụp ảnh đã say khướt, thì chuyện gì xảy ra sẽ phải xảy ra thôi. Người say khó có thể kiểm soát được suy nghĩ và hành vi của mình. Khi tỉnh dậy thì mọi việc đã lỡ làng rồi. Nhận thức này giúp chị trải lòng thông cảm và thứ lỗi cho chồng, nhất là khi anh ấy thật tình khai báo, một dấu hiệu tích cực của việc làm mới hạnh phúc.

Chị hãy tập thay đổi nhận thức, thay vì nghĩ cháu gái là “con rơi” của anh ấy, thì đổi lại thành cháu ấy là “con riêng” của anh ấy. Từ quan niệm “con rơi” thành “con riêng” thì sẽ không cảm thấy oán trách, hờn giận, căm thù vì làm lỡ của chồng. Nhận thức tích cực này có thể giúp chị trị liệu khổ đau, nhất là khi “anh ấy rất yêu” chị và anh chị “không thể sống thiếu nhau”.

Điều quan trọng như một sự thật là làm thế nào để đảm bảo rằng chồng chị “không hề có tình yêu với mẹ bé” và “không yêu cô ta”, chứ không chỉ đơn thuần là lời “thề thốt” mang tính vỗ về chị. Khi biết sự cố “say men tình” đang khi cả hai “say rượu” là một lỗi lầm, dừng lại ở sự cố, không tiến xa hơn, chồng chị không thể giả vờ “cắt đứt dây chuông” với mẹ cháu gái để “cài thêm dây điện thoại” với cô ấy qua bình phong của cháu gái. Phải đảm bảo được sự thật này thì chị hãy an tâm rằng “sẽ không có chuyện rời bỏ” chị “để đến với cô ta”.

Xem cháu gái là “con riêng” của chồng sẽ giúp chị dễ dàng vượt qua được cú sốc tình yêu. Vượt qua thái độ và lối sống “đời nào mẹ ghẻ mà thương con chồng” giúp chị thương cháu gái như con ruột của mình, và nhờ đó, chị sẽ không bị mặc cảm “không có con chung” tạo thành nỗi đau gặm nhấm chị. Tôi tin rằng một người có lòng từ tế và tâm độ lượng như chị sẽ không gặp khó khăn trong việc thay đổi



nhận thức, để “có thể đứng dậy và tiếp tục bước đi sau cú sốc khủng khiếp này”. Biết biến nghịch cảnh thành cơ hội tạo dựng hạnh phúc là hành động khôn ngoan, mang tính giải pháp hơn là đối phó.

Ứng xử với “con riêng” của chồng

Chị cần nhập vai làm người mẹ tốt để dựng xây tổ ấm mà chị đã dày công vun đắp. Giữ phong độ thương yêu cháu gái “con nuôi” vì cháu “đâu có tội tình gì mà phải chịu sống cuộc sống thiếu bóng người cha”. Không nên kể tội mẹ cháu trước mặt cháu. Không nhắc gì chuyện cũ nữa. Hãy để chuyện cũ khép lại với quá khứ. Là trẻ thơ, cháu gái sẽ chóng quên đi những chuyện xảy ra giữa hai vợ chồng chị và mẹ cháu. Kể từ khi trở thành mẹ nuôi của con chồng, chị nên dành nhiều thời gian và công sức để xây dựng hạnh phúc gia đình. Đừng biến cháu gái thành đầu mối của bất hạnh. Hãy xem đây là “nhân duyên” tốt để vợ chồng chị gắn bó và hạnh phúc bên nhau.

Thay vì xem mình là người mẹ “bất đắc dĩ”, chị hãy tích cực khi suy nghĩ “mẹ kế, mẹ nuôi đều là mẹ”. Hễ là mẹ, chị cần trải nghiệm hạnh phúc làm mẹ bằng tình thương, chăm sóc và nuôi dưỡng con. Làm tốt chức năng làm mẹ với lòng tử tế này chị sẽ thương con riêng của chồng hơn, nhờ đó, được chồng thương yêu và kính trọng nhiều hơn. Vì là cháu gái, chị sẽ dễ dàng uốn nắn từ nhỏ để cháu xem chị như mẹ ruột, xóa đi các khoảng cách tâm lý. Làm được việc này, chị là người đang xây tổ ấm bằng tâm rộng lượng và lòng tử tế.

Các phản ứng tâm lý của cháu trong giai đoạn về nhà mới cần được lưu tâm. Có khi cháu gái tỏ ra lạnh nhạt với chị trong khi nhớ mẹ ruột nhiều hơn, thậm chí có khuynh hướng xa lánh. Bằng tình thương của chị, sự thích nghi của cháu trong ngôi nhà mới sẽ được diễn ra tốt hơn. Khi chị không có



quan điểm “đi ghê con chồng, khác máu tanh lòng” thì như một hồi đáp tích cực, chị sẽ đón nhận được sự thuận phục và kính trọng ở cháu dần dần theo năm tháng.

Bằng mọi giá đừng tạo ra các rào cản giữa chị và cháu qua nỗi ám ảnh của mẹ cháu. Cũng nên tránh thái độ đối phó với cháu, vì xem cháu là con của kẻ tình địch. Thái độ này dẫn đến tình trạng “ghét bỏ” cháu và do vậy cháu không thể có thiện cảm với chị được. Chị nên trở thành chỗ dựa tình thương của cháu, thì dần dà, cháu sẽ gắn bó với chị còn hơn cả mẹ ruột của cháu.

Trong mọi tình huống, đừng để sự có mặt của “con nuôi” trở thành đầu mối của mọi sự rối tung. Trẻ thơ thường có phản ứng tự nhiên. Hễ chị thương cháu, cháu sẽ thương kính chị lại. Nếu chị có mặc cảm với cháu, do có mặc cảm với mẹ cháu thì chị không thể mang lại hạnh phúc cho cháu và cho cả chị. Đối xử đúng mực, thể hiện tình thương yêu, tâm lượng bao dung, chị sẽ vượt qua được các khoảng cách tâm lý không đáng có đối con riêng của chồng.

Thái độ ứng xử đối với chồng

Một khi đã rộng lượng tha thứ cho lỗi lầm của chồng, chị nên tôn trọng anh ấy bằng cách không nhắc lại lỗi lầm cũ, không cần nhắc mỗi khi có chuyện không vui giữa hai người. Tôi biết rằng chuyển hóa con tức giận trong trường hợp của chị không phải là chuyện dễ dàng. Tôi tin rằng chỉ với sự chuyển hóa cảm giác tiêu cực, chị mới có thể vượt qua được nỗi đau đoạn trường này. “Không đánh người quay trở về” là phương châm mà chị nên áp dụng để giúp chồng và cùng chồng vượt qua khó khăn. Đừng biến tính cách “nhớ dai, giận dai, thù dai” trở thành thói ích kỷ, vốn làm cho chồng chị trở nên xa cách với chị.



Lối ứng xử cao thượng nêu trên sẽ giúp vợ chồng chị tiếp tục “không thể sống thiếu nhau” mặc dù anh chị “không có con chung”. Hạnh phúc gia đình lệ thuộc vào trái tim và lối sống của người vợ nhiều hơn là người chồng. Thấy được vai trò này, chị nên chủ động tháo gỡ nỗi khổ đau trong gia đình.

Vì đây chỉ là sự cố ngoài ý muốn, không hề có tình yêu giữa chồng chị và cô ấy, chị không nên có thành kiến hay ác cảm với cô ấy. Sự cố chỉ đơn thuần là sự cố, không hơn không kém. Lối nhận thức tích cực này sẽ giúp chị trị liệu cảm xúc và nỗi đau. Dù sao cô ấy cũng là mẹ ruột của cháu gái mà chị muốn nhận làm con nuôi. Tôn trọng cô ấy, chị sẽ xứng đáng đón nhận được sự quý trọng của chồng và con nuôi của chị.

Khi có việc gì cần liên hệ với người cũ của chồng, chị và chồng cùng thảo luận và giải quyết để chọn giải pháp hay nhất và thành công nhất. Không nên giấu giếm nhau điều gì vì làm thế có thể tạo ra sự hiểu lầm và khoảng cách tâm lý giữa vợ chồng chị. Sự hợp tác của chị đóng vai trò quan trọng trong việc giúp chồng vượt qua thử thách. Không bàn luận chuyện phải trái ở đây mà nên bàn về cách giải quyết có tình, có lý, để nỗi đau được khép lại, hạnh phúc được mở ra.

Đừng để tâm trạng của chị bị chắt chừa bởi các nỗi bức xúc, khổ đau, tức giận và tuyệt vọng. Là một người phạm, ai cũng có thể bị sai lầm, phạm tội về luật pháp và phạm lỗi về dân sự. Đừng để các ác cảm đối với cô ấy và sự tức giận đối với chồng trở thành nỗi ám ảnh. Trong thời gian này, chị cần bình tĩnh, ứng xử khôn ngoan và cao thượng, để giúp chồng thoát ra khỏi trách nhiệm đối với mẹ cháu gái. Chuyện đã ba năm mà nay anh ấy mới nói, cho thấy rằng anh ấy đang cần đến sự giúp đỡ, nâng đỡ tinh thần, thông cảm, hiểu biết và sự độ lượng ở chị. Trả đũa nhau không phải là giải pháp. Giúp nhau



vượt qua chướng duyên và nghịch cảnh trong tình huống này là rất cần thiết và có nhiều ý nghĩa, nhất là cho vợ chồng chị.

Cháu gái đó dù gì cũng là máu thịt của anh ấy. Đùng để anh ấy phải bị day dứt, mặc cảm tội lỗi “thái quá” vì cái gì thái quá cũng đều phản tác dụng. Chị nên tránh lối ứng xử chì chiết, than phiền, trách móc, hờn dỗi, kể lể, kêu ca về chồng và về con riêng của chồng. Sự tự ái có thể làm cho chồng trở nên bất cần và đi tìm sự an ủi ngoài gia đình. Đây có thể là cơ hội để người phụ nữ khác “can thiệp” vào cuộc sống của vợ chồng chị.

Đồng thời với thái độ ứng xử khéo léo và cao thượng, chị nên nỗ lực thuyết phục chồng về việc nhận cháu gái ấy làm con nuôi hợp pháp. Khi được mẹ cháu đồng ý, công việc anh ấy phải làm là làm thủ tục đăng ký nhận cha – con chính thức, và hai vợ chồng chị phải làm thủ tục nhận con nuôi. Cô ấy tức mẹ cháu gái phải làm giấy thỏa thuận về việc cho và nhận con nuôi hợp pháp. Nếu không rành thủ tục, chị có thể nhờ luật sư tư vấn để thủ tục nhận con nuôi sớm hoàn tất.

Kính chúc chị sớm vượt qua nỗi đau và xây dựng lại hạnh phúc gia đình.



THAI PHỤ LÀM ĐẸP CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁ TÍNH CỦA THAI NHI?

Bạch Thầy, con làm chủ một vài SPA tại TP. Hồ Chí Minh. Trong thời gian mang thai, chị em phụ nữ có nhu cầu làm đẹp hơn bao giờ hết, vì luôn có cảm giác mập mạp, xấu xí và lo sợ các ông chồng sẽ chán, bỏ “com” tìm “phở”. Xin hỏi, việc làm đẹp của thai phụ có ảnh hưởng gì đến tính cách của thai nhi về sau không ạ?

Vũ Lan Hạnh, Q.1, TP. HCM

Việc làm đẹp đối với phụ nữ không chỉ nhằm thỏa mãn nhu cầu thẩm mỹ mà còn đáp ứng các nhu cầu tâm lý, vốn có thể tạo cảm giác tự tin và hạnh phúc ở các quý bà. Đối với chị em đang mang trong người một mầm sống thì việc làm đẹp không nên bị thúc đẩy bởi cảm giác nếu không như thế thì chồng sẽ bỏ “com” tìm “phở”. Lỗi suy nghĩ này một mặt phản ánh sự thiếu tự tin ở thai phụ, do quá ý thức về sự mập mạp và xấu đi của mình trong thời gian mang thai, mặt khác cho thấy đánh giá này có phần võ đoán.

Theo Phật giáo, thói quen và lối sống của thai phụ trong chín tháng có ảnh hưởng đến nhân cách của thai nhi sau khi chào đời. Do đó, việc làm đẹp “vừa phải” như một thói quen thường nhật của thai phụ không có gì đáng quan ngại đến tính cách của thai nhi về sau. Ảnh hưởng cá tính một cách tích cực hay tiêu cực từ thai phụ đối với thai nhi lệ thuộc vào thái độ và cường độ chăm sóc thẩm mỹ trong thời gian mang thai. Làm đẹp một cách lờ lợt do ý thức quá nhiều về sắc đẹp và kèm theo những nỗi lo lắng bị bỏ rơi trong nhiều tháng sẽ có thể làm cho đứa con sau này có tâm lý tự ti, tự



kỷ, mất tự tin và dễ buồn lo. Đây là điều nên tránh. Ngược lại, thói quen chăm sóc thẩm mỹ cho bản thân một cách vừa phải và thích hợp sẽ góp phần tạo tính cách ngăn nắp, tươm tất, gọn gàng và năng khiếu thẩm mỹ cho con về sau. Đây là một thói quen tốt, nên phát huy và duy trì trong suốt cuộc đời người phụ nữ chứ không chỉ trong 9 tháng 10 ngày của thai kỳ.

Theo *Kinh Báo ân cha mẹ*, trong thời gian mang thai, thai phụ không nên quá lo lắng về nhan sắc vì điều này có thể tạo ra sự căng thẳng, lo âu, buồn rầu vô cớ, dễ cáu gắt, dễ bất mãn, có cảm giác dễ bị xúc phạm, hoài nghi chồng bỏ rơi hoặc bớt thương yêu mình,... Hãy duy trì các thói quen tích cực trong thời gian mang thai như bạn vẫn chăm sóc bản thân trước khi có bầu. Thờ ơ, không quan tâm gì đến bản thân là điều nên tránh, nhưng quan tâm thẩm mỹ quá mức đến độ lờ lệt cũng là điều không nên. Nên thỏa mãn các nhu cầu thẩm mỹ cũng như ăn uống, sức khỏe, giải trí,... một cách vừa phải để tránh tạo thêm các gánh nặng tâm lý, vốn là điều không nên đối với người phụ nữ trong thời kỳ mang thai.

Thai phụ không nên tự ti về cái bụng “như mang ba-lô đá” (*Kinh Báo trọng ân của cha mẹ*), mà nên nhìn thấy các phương diện tích cực của một cơ thể đầy sức sống, khuôn mặt bừng sáng niềm vui, mái tóc bóng mượt hơn và làn da sáng hồng do những thay đổi tự nhiên về hoóc môn trong thời gian thai nghén. Đừng mặc quần áo quá rộng, thùng thình vì sẽ tạo cảm giác mập thêm. Không nên nhuộm tóc vì hóa chất độc hại có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến da đầu. Đừng tiêu thụ rượu bia, thuốc lá và ma túy vì sẽ làm cho thai nhi bị dị tật bẩm sinh và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và lối sống của trẻ. Đừng lo lắng hay để tâm tư trĩu buồn vì như vậy sẽ làm cho thai phụ trông bị già đi. Đừng suy nghĩ quá nhiều, đừng quan trọng hóa vấn đề, đừng cường điệu hóa



sự việc – nhờ đó có thể giúp thai phụ sống thoải mái, tăng cường sức khỏe và tạo cảm giác hạnh phúc ở thai phụ, chính là mang đến những cảm xúc tích cực cho thai nhi.

Hãy uống nhiều nước sạch để cho làn da tươi mát. Uống thêm trà xanh để giúp cơ thể giải độc và làm chậm quá trình lão hóa; thường xuyên mát-xa cơ thể một cách nhẹ nhàng để làm làn da khỏe hơn, cơ thể săn chắc hơn. Thỉnh thoảng bạn có thể đổi kiểu tóc bằng cách cắt tóc ngắn hơn một chút cho đỡ tốn công chăm chút. Hãy duy trì hơi thở ra – vào thật sâu lắng để giảm các căng thẳng trên thân thể và tâm lý. Thực tập thiền hành, đi thẳng người trong tư thế nhẹ nhàng mà vững chãi để dáng đi không khệ nệ và nặng nề. Hãy phát triển các đức tính tốt như rộng lượng, tha thứ, hoan hỷ, hợp tác, không chấp nệ, năng động, lạc quan, yêu đời, thoải mái,... vốn có khả năng ảnh hưởng tích cực đến sự hình thành tính cách của trẻ về sau. Thấy được tác động về sức khỏe, nhân cách và lối sống từ người mẹ sang người con trong suốt thời gian mang thai, tốt nhất, thai phụ nên ăn uống và tập luyện thích hợp, bình thường hóa nhu cầu thẩm mỹ, làm chủ dòng cảm xúc, vượt qua các thói quen tiêu cực, tăng trưởng các đức tính tốt và thực tập theo dõi hơi thở thiền,... để mang lại hạnh phúc và sức khỏe cho bản thân và thai nhi. Mong rằng những chia sẻ trên sẽ giúp chị có thể tư vấn tốt nhất cho các “Thượng đế – bà bầu” của mình tại SPA!



TUYỆT VỌNG KHI BỊ CHỒNG BẠO HÀNH TRONG LÚC MANG THAI

Thưa Thầy, vợ chồng con mới cưới nhau được hơn 7 tháng, hiện tại con đang có thai. Chồng con bản tính vốn thật thà nhưng có tật xấu là rất nóng giận và còn mãi chơi mặc dù anh đã 32 tuổi. Những lúc nổi nóng, anh ấy có thể làm người khác tổn thương vì lời lẽ của mình. Có lần anh ấy đã bạt tai con mặc dù con vừa mới có bầu được vài tuần. Con đã khóc và buồn rất nhiều, nhưng sau đó anh lại xin lỗi, con đã không giận anh nữa vì con nghĩ lúc đó có thể anh đã quá nóng giận. Công việc của anh thì cũng chưa ổn định, nhưng không phải vì lý do đó mà vợ chồng con hay lục đục mà còn vì nhiều chuyện khác. Con vẫn luôn động viên anh ấy là rồi mọi việc sẽ ổn, chỉ cần mình cố gắng và đừng nản chí. Vợ chồng con chỉ vui vẻ được vài ngày rồi lại lục đục. Đã không ít lần con nghĩ đến chuyện ly hôn. Nhưng hoàn cảnh nhà con éo le, neo người, con không muốn ba má con buồn và phải suy nghĩ, không muốn con của con sau này khi ra đời thiếu đi tình thương của cha và quan trọng là con yêu anh ấy rất nhiều. Gần đây nhất, sau một hồi lời qua tiếng lại, chồng con đã đánh vào gáy con, tát con dúi dụi vào bả vai. Giờ đây trên người con bầm dập những vết tím. Người chồng mà con luôn lo lắng, quan tâm, chăm sóc bây giờ đáp lại ân tình con bằng thói hành hung. Con đau về thân xác nhưng lòng con đau gấp bội phần. Lúc này đây thực sự con rất muốn chấm dứt cuộc hôn nhân này Thầy ạ. Con muốn chấm dứt mọi chuyện tìm đến cái chết, nhưng nếu làm vậy lại khiến ba má con phải buồn phiền và suy nghĩ nhiều. Ba má chỉ có mình con, nuôi con ăn học nên người, rồi lo chuyện gia đình cho con; con



chưa báo đáp được ân tình, chưa phụng dưỡng ba má con được ngày nào. Mà con của con đâu có tội tình gì. Tâm trạng con ngổn ngang, rối bời. Con không biết mình phải làm thế nào nữa. Con mong Thầy cho con những lời khuyên.

Trần Thu Thu, Cà Mau

Cưới nhau 7 tháng và hai vợ chồng chuẩn bị sinh con thường là thời gian đẹp nhất trong quan hệ hôn nhân. Nhưng tiếc thay, hoàn cảnh của chị lại không được may mắn như thế. Quan hệ “vui vẻ được vài ngày rồi lại lục đục” theo tôi là nguyên nhân chính dẫn đến sự bất hạnh trong hôn nhân của anh chị: Anh thì “thượng cẳng chân, hạ cẳng tay” khi chị đang mang cho anh ấy một mầm sống; còn chị thì nghĩ đến “chuyện ly hôn” với “tâm trạng ngổn ngang, rối bời” và “không biết mình phải làm gì” do chị đã “khóc và buồn rất nhiều” về các hành động bạo lực gia đình của anh ấy.

Để mọi việc không đi quá tầm kiểm soát và để giúp chị có quyết định sáng suốt trong việc tái lập hạnh phúc gia đình, theo tôi, chị nên xem xét ba điều sau đây:

Hiểu thêm cá tính của chồng

Theo chị, chồng chị là người thật thà nhưng có tật xấu là mãi chơi nên nghề nghiệp chưa ổn định. Ở tuổi “tam thập nhi lập” mà chưa có sự nghiệp gì thường làm cho một số người đàn ông trở nên bất đắc chí và bất cần đời. Không hiểu được tâm lý này thì những lời khuyên thiếu tế nhị và không khéo léo thường dẫn đến sự “va chạm tự ái” của người thất chí.

Nếu đây là nguyên nhân chính dẫn đến tính xấu “rất nóng giận” của anh thì tính xấu này có thể châm chước và chuyển hóa được từ hai phía. Về phía mình, chị cần dùng lời lẽ đẹp lòng, tìm cách giúp cho anh ấy có cảm giác được “lên giây



cót” bởi những lời khuyên “đừng nản chí” của chị thay vì làm cho anh ấy có cảm giác tự ái do chị quá nôn nóng về sự nghiệp của chồng và có thể khuyên thiếu nghệ thuật hay không đúng chỗ.

Cũng cần phân tích rõ nguồn gốc của các tình huống “lời qua tiếng lại” một hồi hay điệp khúc nhiều hồi này là do đâu? Ngữ điệu của câu nói (dịu ngọt hay đanh đá), cách thức nói (cách đặt vấn đề), nội dung nói (chuyện anh, chuyện tôi, chuyện cả hai; chuyện nghề nghiệp, chuyện trong nhà ngoài phố), mục đích nói (khích lệ hay nhục mạ), địa điểm nói (riêng anh ấy nghe hay bạn bè cùng biết), thời điểm nói (lúc thoải mái hay lúc chán nản)... đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định kết quả của lời đối thoại.

Nếu lời góp ý của chị ngọt ngào, cách đặt vấn đề khéo léo, nội dung nói vào trọng tâm, mục đích nói để xây dựng, địa điểm và thời điểm nói thích hợp và nói vừa phải mà anh ấy vẫn “hành hung” chị như một ‘điệp khúc’ thì chị nên suy nghĩ thật nghiêm túc về tương lai hôn nhân của chị và anh ấy.

Những người chồng có biểu hiện “bạo lực gia đình” sẽ không dễ gì bỏ được thói quen này. Cẩn rằng chịu đựng tiêu cực là điều chỉ mang đến sự hủy hoại bản thân. Nếu cá tính bạo lực của anh ấy không thay đổi được thì đến lúc chị phải mạnh dạn thay đổi cách nhìn của chị về anh ấy: Thà chấm dứt cuộc hôn nhân không có tương lai còn hơn là chịu đựng trong tuyệt vọng.

Đâu là đầu mối của các chuyện lục đục?

Trong thư chị cho biết nghề nghiệp không ổn định của chồng chỉ là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng “lục đục và bạo lực gia đình”, ngoài ra “còn vì nhiều chuyện khác”. Tôi không rõ đâu là đầu mối nhưng có thể suy



ra rằng các nguyên nhân khác có thể bao gồm sự khác biệt về cá tính, cách tiếp cận và giải quyết vấn đề sự nghiệp và tương lai của gia đình khác nhau, mối quan hệ sui gia, bạn bè và xã hội của cả hai khác nhau quá nhiều và nhiều yếu tố khác nữa. Việc phân tích nguyên nhân bất hòa dẫn đến “điệp khúc” lục đục giữa vợ chồng chị là rất cần thiết. Phân tích không vì mục đích đào sâu sự khác biệt, quy cứu trách nhiệm đúng sai, mà nhằm giúp chị hiểu sâu sắc cái gốc của vấn đề, để tháo gỡ an toàn, nhằm tái thiết lại tình yêu giữa hai người. Khi chồng bị thất nghiệp hay chưa tìm được việc làm như ý và ổn định, sự khó khăn về tài chính gia đình góp phần tạo sự căng thẳng trong quan hệ vợ chồng là điều khó tránh. Thay vì buồn phiền và gây áp lực cho nhau, tạo ra chuỗi các lục đục, anh chị nên hiểu, ủng hộ và đồng hành cùng nhau để được hạnh phúc.

Đừng nghĩ rằng phải thật giàu mới được hạnh phúc, vì hạnh phúc không phải là vật chất. Đừng nghĩ rằng chồng phải thành đạt, có địa vị, chu cấp mọi thứ cho gia đình thì mới thật sự yêu thương vợ và con. Đừng nghĩ rằng sự thất bại trong làm ăn của chồng là nguyên nhân đổ vỡ hạnh phúc gia đình.

Thương kính và hỗ trợ lẫn nhau trong tinh thần hiểu biết sẽ giúp anh chị điều chỉnh thái độ sống, để mang lại hạnh phúc cho nhau, mà nhất là theo chị, chị “yêu anh ấy rất nhiều”. Hãy sử dụng chất liệu “yêu rất nhiều” để bỏ qua những lục đục, hướng đến cách tìm giải pháp tốt nhất để cả hai cùng vượt qua khó khăn tài chính và bất hạnh hiện tại.

Không nên tuyệt vọng và tìm đến cái chết

Ngày cả trong tình huống các nỗ lực tích cực của chị không có tác dụng, tình trạng xấu nhất vẫn tiếp tục xảy ra giữa hai người, chị không nên để lối sống theo hướng trầm



cảm và tâm trạng rơi vào sự tuyệt vọng hiện nay chi phối, vì nó sẽ làm chị nghĩ đến sự tiêu cực và tìm đến cái chết. Thái độ tuyệt vọng và hận thù này sẽ có thể ảnh hưởng tiêu cực đến đứa con chung trong bào thai. Do đó, hãy nỗ lực chuyển hóa cảm xúc, xua tan sự bất hạnh này càng sớm càng tốt.

Hơn nữa, chết lãng xẹt như thế thì uổng phí vô cùng, khi chị chẳng có lỗi làm gì trong sự bất hạnh hôn nhân này. Nó là sự trục trặc chung và do đó cả hai cần cùng hợp tác giải quyết. Sống mà “đau về thân xác” và “lòng đau gấp bội phần” thì cuộc sống trở nên vô nghĩa. Do đó, hãy tìm kiếm các giá trị tích cực khác thay thế để tâm không trở nên trống rỗng, cô đơn, bế tắc, nhờ vậy, chị dễ tìm ra được giải pháp tốt. Theo tinh thần Phật dạy, chị cần bình tĩnh, thể hiện bản lĩnh vượt qua thử thách, đối diện với các bất hạnh đang diễn ra, không phớt lờ nó, không cường điệu hóa nó, không đào tẩu, không đầu hàng số phận và nhất là không nên tự hủy hoại sự sống của bản thân và đứa con trong bào thai. Nghĩ đến việc phụng dưỡng và báo hiếu cha mẹ trong giai đoạn này có thể giúp chị “chuyển đài tâm” ra khỏi nỗi đau hiện tại. Xem vài phim hài, kịch hài, đọc vài truyện vui, nghe các bản nhạc tươi vui và đọc vài trang kinh sâu sắc,... sẽ giúp chị không bận tâm và không đào sâu vào vết thương lòng, nhờ đó, chị sẽ được thanh thản hơn để chuyển hóa cảm xúc. Nếu sau khi chị đã nỗ lực hết mình, làm tất cả những gì cần làm để hàn gắn tình yêu, nối kết hạnh phúc mà chị vẫn cảm thấy không thể hòa hợp với chồng được thì chị có thể nhờ luật sư tư vấn ly hôn theo luật. Tuy nhiên, nên để cho việc này diễn ra sau khi chị sinh con vài tháng. Đừng nên đưa ra quyết định ly dị trong giai đoạn thai nghén này. Hãy tự điều chỉnh nhận thức để vui sống, quảng đi các nỗi lo âu, sợ hãi, cô đơn, tuyệt vọng, để mỗi giờ khắc trôi qua, chị và con chị được thanh thoi.



LĂNG MẠN CHỈ LÀ CHẤT PHỤ GIA CỦA TÌNH YÊU

Bạch Thầy, con và chồng con đã sống với nhau hơn 10 năm và có hai con gái. Chồng con là người chăm chỉ, hiền lành, chu đáo với vợ con. Tuy nhiên anh ấy là người không khéo ăn nói và không lãng mạn. Từng ấy năm chung sống chưa lần nào con nhận được những món quà bất ngờ từ chồng con, những “món quà” nhân các ngày kỷ niệm như sinh nhật, ngày cưới, 8/3 hay Tết đều được quy ra đồ gia dụng như tivi, tủ lạnh, nồi cơm điện,... Ngày lễ Tình yêu 14/2 vừa qua, chị em trong công ty con người khoe được chồng tặng hộp sô-cô-la dưới gối ngủ, người kể được chồng bất ngờ mời đi ăn tối trong ánh nến lung linh, người hãnh diện đeo chiếc túi xách mới do ông xã mua từ nước ngoài về để chứng tỏ tình yêu với vợ. Ngày 8/3 sắp đến rồi, con mang chuyện đó về “nói gằn, nói xa” với chồng thì anh ấy bảo: “Tiền của hai vợ chồng em giữ cả, em thích mua gì thì mua”. Con biết là vậy, nhưng là phụ nữ ai cũng muốn có những bất ngờ thú vị từ phía đấng lang quân vào những ngày đặc biệt. Liệu có phải con là người quá tham lam hay chồng con hoàn toàn không lãng mạn?

Hoài Thương, Bình Định

Lãng mạn chỉ là chất phụ gia của tình yêu

Theo những gì chị mô tả, chồng chị không thuộc loại “hoàn toàn không lãng mạn” và chị càng không phải “là người quá tham lam” khi nhu cầu lãng mạn của chị chỉ nhằm góp phần mang lại hạnh phúc cho hai vợ chồng chị. Vấn đề nằm ở chỗ là nhu cầu hạnh phúc ở chị qua các biểu hiện



lãng mạn lại cao hơn khả năng thể hiện sự lãng mạn của chị. Không cân bằng được điều này làm chị có cảm giác không thỏa mãn trọn vẹn với tình yêu từ chồng do chồng thiếu chất liệu lãng mạn trong tình yêu, mặc dù tình yêu chồng chị dành cho chị không phải là ít. Lãng mạn là loại “thực phẩm” của tình yêu và là chất bổ dưỡng của cảm giác hạnh phúc tích cực. Phụ nữ thường thích lãng mạn và có khuynh hướng đồng hóa lãng mạn với tình yêu và dĩ nhiên, cấp độ của lãng mạn được đánh đồng với độ sâu của tình yêu, trong khi về bản chất, lãng mạn chỉ là một chất phụ gia của tình yêu giới tính và vợ chồng, chứ không phải là tất cả.

Việc so sánh chất liệu lãng mạn của các cặp vợ chồng khác với vợ chồng chị, nếu không khéo, sẽ làm cho hạnh phúc của gia đình chị bị thách thức. Có thêm một ít chất phụ gia cho tình yêu thì quá tốt. Không có chất phụ gia thì cũng chẳng vì thế mà mất hết tất cả đúng không chị? Thấy được điều này sẽ giúp chị, thay vì ngồi trông chờ thụ động sẽ trở thành người chủ động mang lại chất lãng mạn đó cho chồng, tình yêu vợ chồng theo đó được bay bổng. Lãng mạn là “công việc” mà cả vợ lẫn chồng cùng nên làm. Trong quan hệ vợ chồng, ai khơi mào chất liệu lãng mạn trước cũng được, miễn là khi một bên khởi xướng thì bên còn lại nên tiếp nhận với niềm hạnh phúc.

Lãng mạn không phải là cách duy nhất thể hiện tình yêu

Vì là chất phụ gia của tình yêu nên sự lãng mạn (từ người chồng thông qua sự mong chờ của người vợ) không phải là cách duy nhất để thể hiện tình yêu vợ chồng. Cái đáng quý mà chị đang có là có được chồng là “người chăm chỉ, hiền lành, chu đáo với vợ con”. “Chăm chỉ” trong nghề nghiệp và tại gia đình là tinh thần trách nhiệm và cam kết. “Hiền lành” là một đức tính tốt của tâm, góp phần tạo ra các quan hệ gia



đình và xã hội một cách hài hòa và thân tình. “Chu đáo với vợ con” là mối quan tâm và tình yêu thương đặc biệt dành cho người thân thương, ở đây chính là chị và con cái. Đây là những đức tính tốt mà chồng chị đang sở hữu.

Vì là người không giàu cảm xúc và lãng mạn, chồng chị thể hiện tình yêu qua sự “chu đáo với vợ con”. Chồng chị không có thói quen “chứng tỏ tình yêu với vợ” bằng tặng quà lưu niệm, hoa hồng tươi thắm, túi xách đẹp, sô-cô-la dưới gối, ăn tối dưới ánh đèn lung linh,... vào những ngày đặc biệt. Nhưng đừng vì thế mà nghĩ rằng chồng không có tình yêu, hay có quá ít tình yêu dành cho vợ. Nếu sự quy đổi tình yêu ra “đồ gia dụng như tủ lạnh, nồi cơm điện” là một sai lầm cần khắc phục thì sự quy đổi chất liệu lãng mạn với tình yêu, thỉnh thoảng cũng là một sai lầm đối lập. Các “bất ngờ thú vị” làm tăng hương vị của tình yêu, nhưng tình yêu vợ chồng không chỉ sống bằng hương vị, mà còn sống bằng “sự chu đáo với vợ con”. Ta thử hình dung, một người chồng lịch lãm trong việc biết tạo ra chất lãng mạn cho vợ vui, nhưng lại chẳng chu đáo gì trong các vấn đề gia đình thì có lẽ không hẳn là điều hay. Do đó, nếu nỗ lực giúp chồng chị có thêm chất phụ gia mà không thành công, chị nên hài lòng với cách thể hiện tình yêu của riêng chồng chị. Có thể, theo chị lãng mạn là tình yêu thì theo anh ấy, chu đáo với vợ con là tình yêu thiết thực. Thay vì mong mỗi cái không nhất thiết phải có ở người không có được tính cách đó, tốt nhất chị nên hài lòng và cảm nhận hạnh phúc từ sự chu đáo của chồng, đức tính hiền lành, chăm chỉ với công việc của anh ấy.

Tình yêu vượt khỏi sự lãng mạn và ngôn ngữ

Đối với một số người đàn ông vụng về trong biểu đạt tình yêu qua ngôn ngữ và hành động lãng mạn, tình yêu của họ dành cho vợ được trải nghiệm bằng loại ngôn ngữ “vô ngôn”.



Đàn ông thể hiện tình yêu theo nhiều cách khác nhau, và dĩ nhiên là khác với phụ nữ. Những sự quan tâm của người chồng về bất kỳ cái gì đó có ý nghĩa với vợ đều được xem là cách thể hiện tình yêu. Nếu dấu hiệu chứng tỏ tình yêu đối với người nữ là sự lãng mạn thì đối với người nam đó là sự quan tâm và chu đáo dành cho người mình thương. Các biểu hiện về sự chu đáo của chồng dành cho vợ như mua đồ bếp, mua vật dụng gia đình, mua đồ ăn hợp với sở thích của vợ, tham dự bữa cơm gia đình, dự đám cưới của họ hàng nhà vợ, giảm thời gian chơi thể thao riêng, hạn chế việc hút thuốc và uống rượu, luôn giữ lời hứa với vợ,... đều là bằng chứng cho thấy người vợ đang luôn luôn có mặt trong tâm trí của chồng.

Nên cảm nhận và hạnh phúc với điều này thay vì tìm kiếm những thứ mà chồng chị không sở hữu. Không thấy được điều này sẽ dễ phát sinh tâm lý ức chế, đè nén về cảm xúc. Vì quá mong cầu hạnh phúc từ sự lãng mạn, trong khi chồng là “người hoàn toàn không lãng mạn”, có thể sẽ làm cho chị dễ bị xao động trước sự ga lăng và lãng mạn của người khác phái có sự quan tâm dành cho chị. Sự trống vắng và cô đơn do kì vọng mà không đạt được dễ làm cho con người tìm kiếm và bù đắp những cái mình muốn mà chưa có được.

Hài lòng với tình yêu hiện tại, nhất là tìm cách trải nghiệm tình yêu “vô ngôn” qua sự “chu đáo với vợ con” của chồng sẽ giúp chị sống hạnh phúc hơn. Đây là cách giảm bớt áp lực cảm xúc của bản thân và cũng không gây sức ép đến chồng. Tập làm quen với cá tính “khô khan” của chồng, tập làm quen với sự giới hạn lãng mạn của anh ấy, để dễ nhìn thấy các điểm tích cực khác ở chồng, nhờ đó, gia đình êm ấm hơn và hạnh phúc hơn.



Các biểu hiện khác của tình yêu

Biểu hiện tình yêu có nhiều cách khác nhau. Khác biệt giới tính tạo ra sự khác biệt trong cách biểu đạt tình yêu. Hễ là con người, dù nam hay nữ, đều cảm thấy ấm áp và hạnh phúc khi tiếp nhận sự quan tâm, lời khen ngợi tích cực từ người mình thương yêu hay đối tác. Lời khen, sự động viên, ủng hộ và hỗ trợ nhau trong cuộc sống sẽ là nguồn động viên giúp vợ chồng duy trì và phát triển tình yêu bền vững.

Sự quan tâm dành cho nhau là chất liệu nuôi dưỡng tình yêu. Sự quan tâm thể hiện qua tính chu đáo đối với người thân thương. Điều này chồng chị có quá nhiều, là điều đáng mừng. Sự quan tâm là một biểu hiện không lời của tình yêu và cho thấy rằng người được quan tâm có chỗ đứng quan trọng trong tâm trí của người quan tâm. Quan tâm chu đáo là bằng chứng sống động của một quan hệ lành mạnh. Để giúp chồng nhận ra được giá trị của quà tặng như một ngôn ngữ của tình yêu, nhất là đối với vợ, đến ngày sinh nhật và những ngày quan trọng có nhiều kỷ niệm đẹp của chồng, chị nên chủ động mua hoa, sô-cô-la và những món quà khác, tạo cảm giác bất ngờ cho anh. Điều này sẽ giúp anh dần dà nhận diện được rằng chu đáo không vẫn chưa đủ, mà còn phải thể hiện cảm xúc trong sự chu đáo. Thói quen này sẽ giúp chồng chị thấy rõ quà tặng có chức năng làm biểu tượng của tình yêu, do vậy, anh ấy sẽ dành thêm thời gian, tạo những sự bất ngờ cho chị trong tương lai.

Ngày 8/3 gần đến rồi. Hy vọng chị tận dụng ngày trọng đại của người nữ để thể hiện tình yêu lãng mạn và ngọt ngào của chị dành cho chồng. Nhân quả trong tình yêu, những gì chị gieo chị sẽ gặt được bây giờ và ngay tại đây, sẽ giúp chị đón nhận được các biểu hiện tình yêu rất lãng mạn từ chồng.



KHỔ VÌ VỢ NGHIỆN MUA SẮM

Bạch Thầy, con thật may mắn khi lấy được một người vợ thông minh, tài giỏi, sắc sảo và rất đảm đang. Tuy nhiên, cô ấy có một thú vui là mua sắm, có thể nói vợ con nghiện mua sắm. Con có cảm giác là khi đi mua sắm cô ấy mất hết lý trí và phải tiêu đến đồng tiền cuối cùng mới thôi. Trong tủ của cô ấy có cả trăm cái váy, vài chục đôi giày và không dưới 30 chiếc túi xách,... Vậy mà tuần nào cô ấy cũng tha về túi to, túi nhỏ, quần áo, giày dép. Tất nhiên gia đình con không quá túng thiếu, thu nhập hằng tháng của con cũng khá, bản thân vợ con kiếm tiền rất tốt nhưng con nghĩ cô ấy đang rất lãng phí trong khi cuộc sống sẽ còn có nhiều việc phải lo, công việc không phải lúc nào cũng suôn sẻ, nếu chẳng may có lúc làm ăn không tốt mà cô ấy vẫn mua sắm khủng khiếp như vậy thì sẽ ra sao? Mong Thầy hãy chỉ cho con cách “cai nghiện” cho vợ. Con xin cảm ơn Thầy!

Bạch Hoàng Bách, TP. Hồ Chí Minh

Đừng làm đầy tớ của thói quen

Qua thông tin bạn chia sẻ, tôi nghĩ rằng vợ bạn thực sự là người bị nghiện mua sắm. Tôi không thích dùng từ bệnh mua sắm vì từ này có thể làm cho ta than vãn thờ dài rằng người bị bệnh nghiện cho các nhu cầu của con mắt sẽ có thể không chữa được; trong khi nghiện mua sắm là thói quen lãng phí, dù đó là tiền của bạn, dù bạn có thể giàu sang và dù bạn được tự do như thế nào. Nếu nỗ lực, ta có thể khắc phục được. Việc tự khẳng định bản thân bằng mua sắm chỉ tạo cho ta cảm giác ảo rằng ta tăng thêm giá trị, tự tin, thoải mái;



trong khi thực tế, ta đang trở thành kẻ nô lệ của các thói quen tiêu thụ. Thường thì, sau khi tiêu tiền trong cơn nghiện mua sắm, nhiều người trắng tay và nhận ra rằng giá trị bản thân ngày càng tụt giảm. Khi làm đầy tớ của thói quen tiêu cực con người mất hết tự do đích thực. Hãy để các thói quen tích cực có cơ hội phục vụ các giá trị cao quý của kiếp người. Để giúp vợ bạn không lãng phí phước báu hiện hữu, đồng thời phát triển các mặt mạnh như “thông minh, tài giỏi, sắc sảo và rất đảm đang”, dưới đây là một số vấn đề bạn nên khéo léo chia sẻ với vợ, nhằm tìm ra giải pháp thích hợp, góp phần xây dựng hạnh phúc gia đình.

Nhận diện bản chất mua sắm

Về bản chất, nghiện mua sắm ở chị em phụ nữ (thỉnh thoảng ở quý ông) cũng giống như nghiện cờ bạc, nghiện rượu, nghiện thuốc lá và các chứng nghiện tiêu cực khác.

Khi con mắt bắt đầu “nghiện” các hình thái và màu sắc ăn ý, người mua sắm thích có mặt ở các shop hàng hiệu, các siêu thị năm sao, và dần dần thất bại trong việc kiểm soát hành vi tiêu xài. Thói quen mua sắm làm ta có khuynh hướng mua về nhà nhiều thứ mà phần lớn ta không có nhu cầu sử dụng. Dù mua sắm là một hoạt động xã hội được luật pháp bảo vệ, song hành vi mua sắm thiếu kiểm soát sẽ dẫn đến tình trạng bị rối loạn nhận thức và làm tổn hại đến hạnh phúc bản thân và gia đình.

Mua sắm chỉ làm sướng con mắt, đôi lúc lại làm mệt tâm thân, do không biết tiết độ có thể lâm vào cảnh nợ nần điều đứng, suy sụp tinh thần. “Vung tay quá trán” trong mua sắm dễ tạo ra sự xung đột giữa bạn và người thân. Ý thức để dành phước cho mai sau dạy ta lối sống không quan trọng hóa việc hưởng thụ, mà biết sử dụng đồng tiền khôn ngoan vào các



việc nghĩa và có giá trị cho mình và người thân, ở hiện tại và trong tương lai, đồng thời tiết kiệm phước cho mai sau

Tiêu xài lớn vào những món hàng không thật sự cần thiết có thể làm cho bạn bị tổn phước. Nguyên lý vô thường của Phật giáo dạy chúng ta lối suy nghĩ và giải quyết vấn đề mang tính nhân duyên. Đang lúc giàu có nên nghĩ đến hàng trăm triệu người nghèo trên khắp thế giới không có cơm ăn, áo mặc. Đang khi tiêu tiền phung phí nên nghĩ đến tình trạng nguồn thu nhập của ta. Thiếu suy nghĩ trong tiêu tiền sẽ làm ta chóng giảm phước. Khi phước hết rồi, đôi lúc thêm một ly nước cam cũng không có mà uống. Sự tiếc nuối về một thời phung phí sẽ làm ta khổ tâm hơn. Đồng tiền hoang phí là đồng tiền vô nghĩa và đôi lúc có hại.

Làm chủ nhu cầu

Việc mua sắm thả ga không làm cho bạn trở nên sang trọng hơn, quan trọng hơn, có giá trị hơn. Mạnh tay trong mua sắm sẽ làm ta yếu đi về lý trí. Chi tiêu “mát trời ông địa” làm cho người thân của bạn trở nên ngán ngẫm, mệt mỏi. Kiểm soát tốt nhu cầu của con mắt, bạn sẽ không còn chạy theo sự phấn khích, ham vui thái quá của tâm đắm nhiễm sắc trần.

Thực chất, cơn nghiện mua sắm chủ yếu để thỏa mãn nhu cầu thái quá của con mắt, mà vốn trên thực tế không cần thiết cho hạnh phúc đích thực của con người. Để làm chủ nhu cầu ta nên tập thói quen nêu ra danh sách ưu tiên về nhu cầu trên nền tảng giá trị và thực tiễn, bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều tiền cho hiện tại và tương lai.

Chánh niệm trong mua sắm

Thực tập chánh niệm tức trải nghiệm ý thức nội tại về sự vận hành của thân và tâm, bây giờ và tại đây, sẽ giúp ta thấy



rõ đâu là nhu cầu thực và đâu là ham muốn ảo. Để có chính niệm trong mua sắm, người mua sắm nên viết ra giấy một danh sách những vật dụng cần mua, mang theo trong túi một số tiền mặt vừa đủ cho chi tiêu, đi vào đúng tiệm bày bán các vật dụng này, chú tâm và chọn lựa đúng các mặt hàng cần thiết, không ngắm nghía những thứ không cần, không lại gần các khu vực và các chương trình khuyến mãi.

Mỗi khi có sự thúc bách về mua sắm nên rủ một vài người bạn không mẫn mà với thói quen này đi cùng để được họ nhắc nhở khi ta vượt qua giới hạn của nhu cầu. Học hỏi tấm gương của những người cai nghiện mua sắm thành công để bắt chước và nỗ lực khắc phục bản thân. Duy trì được chính niệm, các tín đồ mua sắm sẽ trở nên đẹp hơn bằng những vẻ đẹp nội tại sang trọng và đầy chất nhân văn, vì chánh niệm tạo ra cái nét của con người. Khi cái đẹp nhân cách làm con người tỏa sáng, việc mua sắm nhằm hỗ trợ giá trị ngoại hình đôi lúc không cần thiết đến độ phải trở thành một con nghiện.

Chúc bạn thành công trong việc khuyên vợ bạn chuyển con nghiện mua sắm vào các hoạt động từ thiện, các công tác xã hội hữu ích và có giá trị lâu dài.

Chương 3

ĐẠI GIA ĐÌNH





ĐỂ VUI VẼ VÀ HẠNH PHÚC VỚI MẸ CHỒNG

Tôi làm dâu đã hơn 10 năm nay. Mẹ chồng tôi là người ghê gớm, bà bắt nạt tôi ra mặt, lúc nào cũng xét nét, nhieéc móc không tiếc lời, lúc nào bà cũng nói tôi về nhà bà là quá sướng, như “chuột sa chĩnh gạo”, còn con gái bà đi làm dâu thật là khổ cực. Và hình như bà hành hạ tôi để “trả thù” cho việc con gái bà không được nhà chồng yêu chiều. Nhiều lần tôi định ly hôn với chồng tôi vì anh ấy chỉ bênh mẹ và hòa với mẹ, nhưng tôi không muốn các con tôi bị tan đàn xẻ nghé. Tôi phải làm sao để có thể sống vui vẻ với mẹ chồng, với gia đình chồng? Mong Thầy hãy giúp tôi!

thuhuong@gmail.com

Khi xem mẹ chồng là “người ghê gớm” thì phản ứng thông thường của một nàng dâu là khó chịu đựng nổi tính cách “xét nét, nhieéc móc không tiếc lời” của mẹ chồng. Mâu thuẫn giữa mẹ chồng và nàng dâu vừa có yếu tố tình cảm, vừa có yếu tố tình thương, trong sự cân nhắc từ cả hai bên, ai được xem nặng, ai bị coi nhẹ; ai được nhiều, ai được ít? Dù muốn dù không, khi nàng dâu sống trong sự căng thẳng với mẹ chồng thì hạnh phúc với tình yêu của chồng sẽ bị thách đố lớn. Càng muốn cho chồng đứng về phía mình nhiều chừng nào thì mâu thuẫn đó có khả năng gia tăng chừng đó. Càng buồn tủi chồng nhiều chừng nào, khi nghĩ rằng anh ấy “chỉ bênh mẹ, vào hòa với mẹ” thì người vợ càng không còn muốn thừa nhận hạnh phúc hiện có, dù chưa được như ý và trọn vẹn. Trong câu chuyện của bạn, thái độ của chồng bạn chưa đến nổi để bạn phải nghĩ đến chuyện “định ly hôn với chồng”. Nếu đặt hạnh phúc gia đình nhỏ của bạn lên trên hết,



không để con cái “bị tan đàn xẻ nghé”, càng không nên chia tay chỉ vì mâu thuẫn giữa bạn và mẹ chồng. Tình thương mà bạn dành cho các con sẽ là yếu tố giúp bạn không quan trọng hóa và đào sâu sự khác biệt cá tính giữa bạn và mẹ chồng cũng như gia đình chồng, nhờ đó, có thể khắc phục được tình trạng bất hạnh đang diễn ra. Thay vì nghĩ mình là “con dâu” tức là người ngoại tộc đối với gia đình chồng, tôi mong bạn hãy ứng xử như “con gái ruột” đối với người mẹ đáng kính và là em gái ruột trong gia đình chồng. Khi đó mọi bất đồng dù lớn hay nhỏ giữa mẹ chồng nàng dâu sẽ có khả năng được vượt qua, hoặc tối thiểu là không bị cường điệu hóa, nhân lớn và lây lan.

Người lớn tuổi thường khó thay đổi hơn người trẻ vốn có khả năng thích ứng nhanh. Mẹ chồng bạn có thể nghĩ rằng nếu bạn thật sự yêu con của bà thì bạn phải chiều bà và thậm chí trải qua các “thách đố” của bà. Hãy quan niệm đó là phản ứng tâm lý thông thường để bạn dễ dàng bỏ qua những “thách đố” nếu có từ mẹ chồng và gia đình chồng, để cùng lúc đó, bạn có thể giữ gìn trọn vẹn được tình yêu thương đối với chồng con mà bạn đã từng có nhiều năm chắt chiu, vun bón. Tiếp tục với văn hóa ứng xử như thế không phải là quá thiệt thòi, hay khó khăn, kiệt sức đối với bạn trong lúc này. Thái độ không lý tưởng hóa mẹ chồng và bên chồng, không tuyệt đối hóa mọi việc, không cường điệu hóa sự tình... sẽ vừa là thái độ và vừa là cách ứng xử khôn ngoan mà bạn nên làm quen, để tạo ra sự thích ứng với gia đình chồng. Hãy xem mâu thuẫn và bất đồng giữa bạn và gia đình chồng là việc nhỏ và như “lửa thử vàng” hạnh phúc lứa đôi, bạn sẽ không phải tốn nhiều công sức để vượt qua các thử thách hiện tại, để được sống hạnh phúc bên chồng con.

Nếu mâu thuẫn giữa bạn và gia đình chồng đã đến hồi



quá căng thẳng, không thể cứu vãn được sau nhiều nỗ lực, thì bạn có thể tâm sự chân thành với chồng bạn và đề nghị giải pháp thuê nhà để vợ chồng và con cái bạn được ở riêng, nhằm làm giảm thiểu tối đa các xung đột không đáng có với gia đình chồng.

Thay đổi không gian sống, hay đào tẩu khỏi thực tại bế tắc thực ra không phải là giải pháp tối ưu để hướng đến, nhất là khi nếp sống truyền thống Á Đông vẫn còn thịnh hành trong dân gian. Sự khéo léo, chịu đựng và sáng suốt của bạn là yếu tố duy nhất giúp bạn vượt qua các khó khăn, mà bạn đã từng làm được trong suốt mười năm qua. Tôi tin tưởng và chúc bạn thành công trong việc tháo gỡ các gút mắc, để sống trong hạnh phúc và bình an với chồng con.



PHẢI CHĂNG “HỌA VÔ ĐƠN CHÍ” LÀ SỐ PHẬN?

Cách đây không lâu, con trai tôi bị tai nạn khi đến chơi nhà bà ngoại. Tai nạn đã cướp đi của cháu một cánh tay. Suốt những tháng qua, bố mẹ chồng và hàng xóm thường xuyên lời ra tiếng vào rằng vì bà ngoại sơ ý nên cháu mới bị như vậy. Bố mẹ đẻ của tôi rất đau buồn vì chuyện này. Bố tôi vốn bị tiểu đường biến chứng sau khi cháu bị tai nạn đã ốm liệt giường. Mẹ tôi thì suy sụp về tinh thần, lúc nào cũng khóc. Tôi rất thương bố mẹ, chuyện cháu bị như vậy âu cũng là số phận, tôi không thể cấm bố mẹ chồng hay hàng xóm xì xào, trách móc, vậy tôi nên an ủi bố mẹ tôi thế nào để các cụ bớt mặc cảm?

Hoàng Lan Chi, Bắc Ninh

Chị Lan Chi và quý quyến kính mến! Cần phải thấy rõ rằng nỗi đau không thể nào bù đắp được trong câu chuyện thương tâm của gia đình chị là sự “mất đi cánh tay” của con trai chị do tai nạn. Do không khéo xử lý cảm xúc trong đau thương, cha chị “ốm liệt giường”, mẹ chị “suy sụp tinh thần” và “lúc nào cũng khóc”. Bố mẹ chồng của chị cùng với những người hàng xóm không thông cảm về chuyện đã rồi nên có khuynh hướng “lời ra tiếng vào”, khiến chị, người mẹ đau khổ, lại càng buồn tủi và tiếc nuối nhiều hơn. Để “giải phóng” nỗi bất hạnh trên một cách an toàn, tôi nghĩ chị nên nhìn tổng thể vấn đề nhằm nỗ lực chuyển hóa “nỗi đau chung”, thay vì chỉ tập trung trợ giúp cha mẹ ruột vượt qua sự day dứt và mặc cảm. Việc trị liệu và hàn gắn này phải “dần dà” và vô cùng tế nhị, khéo léo; từng bước tạo sự nguôi ngoai ở từng người, gia tăng sự đồng cảm của các thành viên và các bên trong cuộc.



Đối với cha mẹ chồng, chị nên nhờ chồng chị khéo giải thích với ông bà nội của cháu rằng: Tai nạn có thể xảy ra với bất kỳ ai, ở đâu, lúc nào. Dù đi đến “nhà nội” hay “nhà ngoại” chỉ cần một bất cẩn nhỏ thì tai nạn vẫn xảy ra như một quy luật. Tai nạn là nỗi đau chung. Trong câu chuyện này, không ai có lỗi cả. Chồng chị nên phân tích và giải thích cặn kẽ để tìm sự cảm thông, anh ấy cũng dễ thuyết phục ông bà nội cháu hơn là chị, vốn có thể bị hiểu lầm là bênh vực cha mẹ ruột của mình. Trong tình huống này vì nỗi đau do tai nạn, mọi người đổ lỗi cho nhau không phải là giải pháp, mà chỉ làm vết thương lòng ở mỗi bên bị lở loét thêm. Đừng để cho tai nạn “mất cánh tay” của con chị tạo ra thêm nỗi đau “mất tình thân” ở sui gia là điều không nên.

Đối với cha mẹ ruột, chị nên phân tích về tai nạn như đã nhờ chồng nói với ông bà nội cháu. Chị có thể gọi lại những hình ảnh thân thương, cảm động đầy trách nhiệm của ông bà đối với con cháu nói chung và con trai chị nói riêng. Sự phân tích rõ ràng về tính rủi ro của tai nạn, cùng với sự khẳng định tình cảm tốt đẹp, trách nhiệm của ông bà với con chị sẽ góp phần giúp cha mẹ chị buông bỏ được mặc cảm tội lỗi, mặc dù trên thực tế theo nhân quả và luật pháp, hai ông bà không có tội lỗi gì cả. Ngay cả trong tình huống cha mẹ ruột của chị có lỗi đi nữa cũng không nên tự dày vò bản thân, vì cách ứng xử tiêu cực này sẽ làm cho mẹ chị suy sụp tinh thần trong khi cha chị sẽ bị ốm nặng hơn. Thậm chí, có thể tạo ra thêm nhiều bất hạnh khác nữa. Vấn đề là tìm giải pháp, giúp cháu sớm vượt qua nỗi đau mất tay, chứ không phải là sự trừng phạt cảm xúc lẫn nhau.

Đối với con trai, chị nên khéo an ủi để cậu ấy có bản lĩnh vượt qua cơn đau đớn mất tay và mặc cảm khuyết tật. Chị có thể trích dẫn câu: “Có tật có tài” để khích lệ con chị biến



đau thương này thành hành động vượt khó và thành công như anh Nick Vujicic ở Canada cụt hai tay, chỉ có một khúc chân ngắn chưa đầy 3 tấc, đã trở thành nhà hùng biện nổi tiếng thế giới, lại còn biết chơi rành rẽ vài loại thể thao dành cho người khuyết tật. Hoặc chị có thể an ủi, động viên con chị rằng “mất một cánh tay” vẫn còn phước và may mắn hơn là mất hai cánh tay, hai chân và thậm chí cả mạng sống quý giá này. Nỗi đau và giọt sầu muộn không làm cho cánh tay bị mất lạnh lặn trở lại. Mất tay không phải là mất tất cả. Còn ý chí là còn có khả năng vươn lên trong thành công và hạnh phúc. Chân lý đơn giản này đôi lúc lại khó nhận ra.

Đối với bản thân, chị nên bình tĩnh, sáng suốt và có bản lĩnh chịu đựng hơn bao giờ hết, để giúp con chị và gia đình hai bên vượt qua khó khăn. Nếu chị buồn khóc thì mẹ ruột chị sẽ càng bị suy sụp tinh thần nhiều hơn. Nếu chị than vãn, cha ruột chị sẽ ốm bệnh nhiều hơn, mà lẽ ra ông nên an lòng, nghỉ dưỡng. Nếu chị trách móc, cha mẹ chồng sẽ có cơ tiếp tục bàn ra tán vào, hờn trách cha mẹ ruột của chị.

Đối với chồng, chị cần gần gũi, chia sẻ với anh để đón nhận sự được cảm thông và ủng hộ tinh thần từ anh, nhất là trong việc giúp cho cha mẹ chồng không còn giận dữ bên sui gia nữa. Đây là thời gian vợ chồng chị cần gần bó nhiều hơn, nhờ đó, hạnh phúc gia đình trở nên bền vững hơn.

Bằng những nỗ lực sáng suốt như trên, tôi tin chắc rằng chị và gia đình sẽ sớm vẫy tay chào vĩnh viễn với nỗi đau khổ tả này. Chúc chị thành công trong nỗ lực hàn gắn và trị liệu.



CHỒNG ĐÒI LẤY VỢ BÉ ĐỂ CÓ CON NÓI DỐI

Bạch Thầy, chúng con lấy nhau đã 6 năm nhưng chưa có con, chúng con đã đi khắp các bệnh viện, các thầy lang để chạy chữa nhưng không có kết quả, bác sĩ kết luận là không thể có con. Chồng con lại là con một, trưởng họ, nhất định phải có con nối dõi. Nhiều lần gia đình nhà chồng đã ám chỉ chuyện con nên chấp nhận cho chồng con lấy vợ bé để sinh người nối dõi. Con rất thương chồng con, với tư cách một người con dâu, con rất muốn anh ấy sớm hoàn thành nhiệm vụ con trưởng, nhưng ở vị trí người vợ lòng con đau như xát muối, con không thể chung chồng với người đàn bà khác. Lòng con đang rối như tơ vò, mong Thầy chỉ cho con một đường đi đúng.

Lâm Thị Bạch Yến, Đồng Nai

Chị Bạch Yến thân mến!

Hiếm muộn hay không có khả năng sinh con không phải là “lỗi lầm” lại càng không phải là “tội lỗi” của người vợ nói riêng, người phụ nữ nói chung, về phương diện luật pháp, nhân quả và đạo đức. Là người vợ chung thủy và thương yêu chồng, chị không nên quá lo lắng để phải “đau như xát muối” về tình trạng sáu năm chung sống với chồng mà vẫn chưa có con. Quan niệm cho rằng chồng chị là con một, trưởng họ, nhất định phải có con nối dõi là một sai lầm về nhân chủng, gia đình và hôn nhân. Không nên để cho quan niệm này trở thành sự áp đảo, từ tình trạng “gia đình nhà chồng đã ám chỉ” kéo theo tình huống chị phải “chấp nhận cho chồng lấy vợ bé để sinh người nối dõi”, trong khi từ trong tâm khảm chị không hề muốn điều ấy xảy ra.



Theo Đức Phật, có con hay không có con không lệ thuộc vào cái ta muốn hay cái ta không muốn. Có con, đôi vợ chồng sống hạnh phúc theo kiểu có con. Không có con, đôi vợ chồng sống hạnh phúc theo kiểu không có con. Thông thường, hiếm muộn có nhiều nguyên nhân. Xác định đúng nguyên nhân sẽ giúp ta khắc phục được hậu quả. Nếu chị bị hiếm muộn do bẩm sinh của cơ thể, chị có thể thuyết phục chồng nhận con nuôi, thế vào cảm giác trống vắng không có con. Nếu do sức khỏe như nghiện rượu, ma túy, thuốc lá (diệt trứng và ung thư buồng trứng); cơ thể phát phì (cản trở sự rụng trứng); quá gầy do ăn kiêng khắt khe (rối loạn hoặc mất kinh nguyệt, bệnh tiểu đường, cao huyết áp, bệnh phụ khoa (u nang buồng trứng, u xơ tử cung), thì chị nên đến các bác sĩ giỏi về phụ khoa để khám và điều trị. Nếu do áp lực tâm lý, bắt buộc phải sinh con thì chị cần có chế độ ăn uống, làm việc, nghỉ ngơi và thể thao thích hợp. Thực tập thiền để giảm stress, cân bằng cảm xúc sẽ giúp chị tự tin và dần dần khắc phục được tình trạng hiếm muộn. Sau khi nỗ lực khắc phục mà vẫn không có kết quả, chị có thể thuyết phục chồng đồng ý cho chị được thụ tinh nhân tạo.

Do “đang rối như tơ vò” hoặc mặc cảm về bản thân bị hiếm muộn, khi thì chị mũi lòng rất muốn anh ấy sớm hoàn thành nhiệm vụ con trưởng (có con nối dõi), nhưng khi chín chắn suy nghĩ về giá trị hạnh phúc hôn nhân, chị lại khẳng định “không thể chung chồng với người đàn bà khác”. Rất may là trong câu chuyện của chị, chồng chị rất khác với gia đình chồng, không có quan niệm đố lỗi cho chị, nên trong sáu năm qua anh và chị sống hạnh phúc bên nhau. Chị nên gần gũi, chia sẻ trong tự tin để chị và chồng cùng hiểu rằng hạnh phúc hôn nhân chính yếu là giữa hai người, chứ không chỉ lệ thuộc vào con cái. Đến tuổi trưởng thành, con cái không nhất



thiết ở chung với cha mẹ vĩnh viễn, có người ở phương xa, có người đi biệt xứ; đôi lúc cha mẹ đến tuổi xế chiều mà không có người chăm sóc sức khỏe. Khi thấy được điều này thì chồng chị sẽ giải thích cho bên gia đình chồng, không gây áp lực đối với vợ chồng chị thì hạnh phúc hôn nhân sẽ bền lâu. Trong trường hợp gia đình chồng bên vực chồng không đúng cách càng làm cho vấn đề trở nên rắc rối và phức tạp thêm.

Trong suốt chiều dài lịch sử nhân loại, hàng triệu cặp vợ chồng trên hành tinh này không có con nhưng vẫn sống hạnh phúc trăm năm tuổi. Không ai phủ định rằng trong hôn nhân có con cái khỏe mạnh, tuấn tú và hiếu thảo là điểm tựa hạnh phúc cho vợ chồng. Nhưng sẽ là một sai lầm nếu ta cho rằng có con là con đường duy nhất để có được hạnh phúc.

Quan niệm của Nho giáo cho rằng “*trong ba loại bất hiếu thì không có con nối dõi là bất hiếu lớn nhất*” (bất hiếu hữu tam, vô hậu vi đại) đã làm cho biết bao nhiêu gia đình phải đổ vỡ, tan nát vì một trong hai người không có khả năng sinh con. Quan niệm “gái độc không con” là một phân biệt đối xử không lành mạnh đối với chị em phụ nữ, cần phải được thay đổi. Theo Phật giáo, có con là nhân duyên, không có con cũng là nhân duyên. Nhiều người không muốn, cố tránh thai nhưng vẫn có thai và sinh con, trong khi có nhiều người muốn nhưng lại không có khả năng đó.

Nói tóm lại, chị không phải lo lắng quá nhiều, thậm chí đến mức bị mặc cảm dày vò. Chị chỉ cần khéo léo giải thích, thuyết phục chồng và làm cho chồng cảm nhận được hạnh phúc khi sống bên chị thì khỏi phải lo chồng chị có nhu cầu kiếm đứa con nối dõi tông đường nữa. Chúc chị tự tin và thành công!



CHỌN HÔN NHÂN HAY SỰ NGHIỆP?

Chúng con yêu nhau đã gần 5 năm, dự định cuối năm nay sẽ làm đám cưới. Cách đây 2 tuần con biết tin mình nhận được suất học bổng làm tiến sĩ tại Nhật Bản. Con mừng vui khôn xiết vì con đã phải nỗ lực hết mình mới vượt qua được các vòng thi, cả chuyên môn lẫn ngoại ngữ. Khi con báo tin này cho chồng sắp cưới thì anh ấy nổi giận đùng đùng, bảo rằng nếu con đi học thì sẽ hủy đám cưới. Bố mẹ anh ấy cũng nói rằng nếu con đi Nhật sẽ cưới vợ khác cho con trai vì nhà bên ấy hiếm con, anh ấy đã ngoài 35 nên phải cưới vợ và sinh cháu đích tôn ngay, không thể chờ con đi học 3 năm về mới sinh em bé được. Con rất yêu anh ấy, không muốn mất anh ấy nhưng còn sự nghiệp của con, ... Con phải quyết định sao đây? Thầy hãy cho con lời khuyên được không ạ? Con cảm ơn Thầy nhiều!

Trần Thu Hòa, Cà Mau

Cần bình tĩnh để quyết định đúng

Tình yêu và sự nghiệp là hai yếu tố không thể thiếu với người đời. Thách đố lớn trong tình huống của chị là xem ra chị khó có thể đạt được cả hai, vì nơi mà chị sẽ phải theo đuổi chương trình tiến sĩ để có tương lai tươi sáng là Nhật Bản, trong khi nơi mà tình yêu của chị đang nảy nở lại là Việt Nam. Khoảng cách địa lý trong tình huống này sẽ là trở ngại lớn cho tình yêu và hôn nhân của chị.

Trước nhất, chị đừng nên quá sốc vì thái độ của chồng tương lai và gia đình anh ấy. Việc anh ấy “nổi giận đùng đùng” chỉ là phản ứng cảm xúc, do kỳ vọng hôn nhân giữa



anh và chị được diễn ra trong tương lai gần, lại chịu ít nhiều sức ép của gia đình về nhu cầu nối dõi tông đường, đang khi tuổi của anh ấy không còn trẻ nữa.

Nếu chồng chưa cưới của chị muốn chia tay với chị, cưới một người khác chỉ vì chị có nhu cầu thăng tiến với cơ hội học tiến sĩ, xem ra anh ấy có khuynh hướng gia trưởng và bảo thủ. Hai anh chị đã biết nhau 5 năm rồi, nếu bây giờ có phải chờ đợi nhau thêm 3 năm nữa cũng không phải là không khả thi. Tình yêu chân thật có thể giúp cho cả hai vượt qua các thử thách. Xem ra, chồng chưa cưới của chị không thuộc người kiên nhẫn và chịu đựng. Xa nhau một thời gian vì sự học của chị âu cũng là cơ hội tốt cho cả hai nhìn lại và đánh giá lại tình yêu mà cả hai đã dành cho nhau, hai người có thật sự vì nhau chưa? Nếu thật sự đã yêu nhau và vì nhau thì cả hai sẽ biết cần phải làm gì trong giai đoạn này để hướng đến tương lai tốt đẹp cho nhau.

Cần nhắc cái ưu tiên và quan trọng hơn

Nếu chồng tương lai của chị đưa ra tối hậu thư, buộc chị phải chọn một trong hai, đi du học thì hủy hôn nhân, tiến tới hôn nhân thì hủy đi du học, thì chỉ có chị là người có thể quyết định được vấn đề này. Để quyết định đúng, theo nghĩa có lợi cho tương lai bền vững và hạnh phúc lâu dài, chị hãy xem xét “bằng cấp tiến sĩ” là quan trọng hay việc “lên xe hoa” trong sự hy sinh việc học là quan trọng? Xác định tính ưu tiên trong giai đoạn này là rất cần thiết, điều này có thể giúp chị xác định rõ cần chú trọng cái gì và tạm bỏ qua cái còn lại. Coi trọng cả hai vấn đề cùng một lúc xem ra khó khả thi.

Theo tôi, kiến thức đạt được từ sự học là có giới hạn, trong khi điều kiện để được học tiếp lên tiến sĩ của chị mang tính điều kiện cao. Thứ nhất, chị phải trải qua và đã thi đỗ



các vòng thi chuyên môn và ngoại ngữ mà không phải thí sinh nào cũng xứng đáng và may mắn đạt được. Thứ hai, qua khỏi tuổi 30, sức học và khả năng tiếp thu bắt đầu có những hạn chế nhất định. Thứ ba, khi lấy chồng và sinh con, chị sẽ phải mất vài năm để ổn định cuộc sống gia đình, lúc đó, đầu óc của chị không còn chỗ cho việc học tiến sĩ nữa. Chị có thể mất cơ hội học tiến sĩ theo diện học bổng một cách vĩnh viễn. Khi chọn con đường lên xe hoa, chị phải hy sinh việc học với thái độ không nuối tiếc.

Tùy theo từng trường hợp cụ thể, có khi tình yêu lại là quan trọng hơn hết, phải hy sinh những việc khác để giữ tình yêu; có khi sự nghiệp là quan trọng hơn, vì thiếu nó, tình yêu khó có thể chấp cánh bay cao và bay xa. Việc theo học tiến sĩ của chị có thể làm thay đổi cuộc đời chị, theo đó, chị sẽ có cơ hội thành đạt và đóng góp nhiều hơn, so với trường hợp chị lên xe hoa và có thể trở thành bà nội trợ trong nhà, như phần lớn chị em phụ nữ khác.

Cũng cần lưu ý, việc học tiến sĩ chủ yếu là phục vụ cho sự nghiệp giảng dạy và nghiên cứu chuyên môn về sau. Nếu chị không có hai nhu cầu đó, mà chỉ tiếc không đi du học thì uổng vì chị đã thi đỗ các kỳ thi, thì việc học tiến sĩ của chị có thể là không cần thiết. Do đó, tính ưu tiên lệ thuộc vào động cơ, mục đích, thời điểm quyết định và vị thế mà chị đưa ra quyết định.

Nếu không giải quyết được vấn đề ưu tiên này, trong nhiều trường hợp, mối quan hệ hướng đến hôn nhân có thể bị đổ vỡ và tan nát. Không ít chàng trai và cô gái đã phải nghỉ học nửa chừng vì phải trở thành ông bố và bà mẹ bất đắc dĩ, dưới sức ép của tuổi tác và gia đình. Khi giải quyết vấn đề mang tính chọn lựa và ưu tiên, ta nên tránh tình trạng khi quyết định thì tương lai không có gì chắc chắn mà hiện tại thì lại bị lãng quên, hạnh phúc theo đó cũng kết thúc!



Cố gắng thuyết phục thêm

Mối tình 5 năm với anh ấy có thể cho thấy tình yêu giữa anh ấy và chị là có thật. Chị nên cố gắng khai thác sự hy sinh trong tình yêu để anh ấy có thể thông cảm và ủng hộ quyết định đi du học của chị. Quyết định của anh ấy mới là quan trọng. Sự thúc bách của gia đình anh ấy sẽ trở nên vô nghĩa nếu anh ấy có lập trường, sức chịu đựng và tâm hy sinh. Do vậy, chị hãy cố gắng thuyết phục chồng tương lai về sự chịu đựng và hy sinh mà anh ấy sẽ phải trải qua, khi chị quyết định đi Nhật Bản, còn anh phải ở lại Việt Nam trong sự trông chờ.

“Xa mặt cách lòng” là quy luật tâm lý, không dễ gì vượt qua được. Ba năm dài đằng đẵng chịu đựng trong cô đơn ở tuổi đã 35, chồng tương lai của chị sẽ có thể nản lòng và mất dần kiên nhẫn khi bị người thân tác động vì động cơ lo cho tương lai của anh ấy và lo cho sự nổi trôi tông đường. Hãy nỗ lực hết mức những gì chị có thể nói lên từ trái tim và lý trí của mình. Nếu anh ấy cao thượng, hy sinh nhờ sự kiên nhẫn và sức chịu đựng, anh ấy sẽ ủng hộ chị để chị có tương lai tươi sáng.

Khi đã quyết định thì không nuôi tiếc

Nếu anh ấy, vì một lý do nào đó, không thể chấp nhận sự hy sinh, muốn lập gia thất sớm, dĩ nhiên không phải với chị, chị cần làm quen với sự mất mát tình yêu, vì trong trường hợp của chị, chị khó có sự lựa chọn tốt hơn. Điều kiện được học tiến sĩ ở Nhật Bản theo diện học bổng sẽ có thể không đến với chị lần thứ hai, đang khi điều kiện hôn nhân sẽ không khép lại vĩnh viễn với chị khi chị có được bằng tiến sĩ ở nước Nhật về.

Cần lưu ý rằng càng có tuổi và bằng cấp cao, người phụ nữ trí thức càng khó lấy chồng hơn, vì lý do kén chọn người hơn mình, hoặc kỳ vọng của người nữ lúc đó quá cao, hoặc



do người đàn ông đúng chuẩn “ý trung nhân” ở tuổi của chị mà thành đạt tối thiểu ngang bằng chị, phần lớn đều yên bề gia thất rồi. Có thể còn có nhiều lý do khác quan khác nữa.

Nếu phải chọn con đường ra đi, chị đừng tiếc nuối những gì sẽ mất, mặc dù nó rất quý báu với chị. Biết bao kỷ niệm đẹp và hạnh phúc trong 5 năm chị và anh ấy đã có với nhau. Đừng quá buồn rầu, bi lụy mà làm rối loạn tâm tư, không thể tập trung học tập để có kết quả tốt đẹp. Đôi lúc trong đời, ta phải chấp nhận mất mát cái gì đó quý giá để được cái quý giá khác hoặc quý giá hơn. Đôi lúc phải mất nhiều cái chỉ để được một cái có giá trị lâu dài trong đời. Biết hài lòng với sự lựa chọn đúng sẽ giúp chị được hạnh phúc.

Thay thế tích cực để quên đi nỗi đau

Lo nghĩ và tiếc nuối về một tình yêu bị mất sẽ làm chị khó có thể hoặc không thể chú tâm vào việc học khiến lòng chị càng đau khổ nhiều thêm. Đầu tư vào việc đang làm sẽ giúp chị quên đi các chuyện không đáng phải khơi động lại. Hãy tập trung vào việc học tại nơi sẽ đến, chơi môn thể dục thể thao thích hợp, thiết lập quan hệ với bạn bè đồng lớp, chia sẻ môi trường sống mới với cha mẹ ruột và người thân qua điện thoại hoặc email,... sẽ góp phần giúp chị vui đi nỗi đau “đường anh anh đi, đường tôi tôi đi”.

Việc cố gắng giữ hình ảnh người yêu trong tâm với trạng thái dần vật chỉ làm khổ bản thân. Hãy tìm sự bình an qua việc học tập. Đây chính là mục đích mà chị có thể hướng về. Trong nhiều trường hợp, việc tách riêng tình yêu với sự nghiệp sẽ dẫn đến tình trạng được cái này thì mất cái kia và ngược lại. Trong trường hợp của chị, muốn đạt được cả hai không phải là chuyện giản đơn. Điều này không hoàn toàn lệ thuộc vào ước muốn của riêng chị. Thái độ lo lắng



và chọn lựa mãi mà trên thực tế là chẳng chọn lựa được gì, chỉ bị vướng kẹt trong sự lưỡng lự sẽ làm cho chị phải sống trong sự lo lắng và dày vò. Rốt cuộc, thời gian trôi qua, chị sẽ chẳng thể làm được việc gì thật sự có ý nghĩa với chị trong giai đoạn cần quyết định dứt khoát.

Việc lo sợ mất người yêu và mất tình yêu sẽ không mang lại sự bình an đích thực. Càng lo lắng và càng kẹt vào cảm giác bị mất đi các giá trị tình yêu, chị lại càng đối diện với sự rối bời và hoang mang. Chuyện gì cần quên đi thì hãy tập quên đi. Đừng giữ nỗi đau trong ký ức. Mọi thứ rồi sẽ phải trôi qua. Mỗi giai đoạn trong một đời người đều sẽ đóng một vai trò quan trọng, đôi lúc trở thành bước ngoặt có ý nghĩa, cần hướng đến và vượt qua để có thể vươn đến tầm xa và tầm cao hơn. Hướng tâm về sự nghiệp ở tuổi tam thập của chị là việc cần quan tâm trong giai đoạn này.

Niềm tin về sự vượt qua

Câu nói “*Nam nhi chí tại bốn phương, lo sự nghiệp trước, vợ con tính sau*” không còn là chân lý dành riêng cho nam giới, mà ngày xưa, vì họ làm trụ cột kinh tế gia đình nên họ thường được quan niệm và kỳ vọng như thế. Ngày nay, nhiều phụ nữ có khả năng tương đương hoặc vượt trội, có thể làm thành công các công việc và đảm trách các vai của người nam phụ trách. Chị may mắn thuộc loại người này.

Cần xác định rằng trong giai đoạn này, việc làm nào là có ý nghĩa và giá trị nhất và nếu quyết định chọn nó sẽ làm cho cuộc sống của chị được cân bằng, chị nên chọn quyết định đó. Nếu phải chia tay với chồng chưa cưới do anh ấy không ủng hộ việc học của chị, chị cần nỗ lực để vượt qua giai đoạn cam go này.

Chị phải tự đứng trên đôi chân của mình. Đừng bi lụy quá



mức vào hoàn cảnh bi đát hiện tại. Nếu tin rằng mình sẽ vượt qua được thì chị sẽ vượt qua được. Hãy vốc nước mát lạnh bằng hai tay vỗ vào mặt vài ba lần, rồi nhìn thẳng vào gương, chị sẽ nhận ra rằng chị vẫn còn đây, với hạnh phúc đang đầy, đâu có gì là mất mát, huống là mất tất cả. Hãy mạnh mẽ để vượt qua thử thách.

Mất mát chỉ là một ảo giác, sẽ thoáng trôi qua nhanh trong đời. Dùng tuệ giác để quán chiếu, chị sẽ thấy đôi lúc có những mất mát ngoài ý muốn sẽ giúp chị sống tốt hơn, vững chãi hơn, già dặn hơn và có thể trở thành nền tảng để được hạnh phúc bền vững hơn về sau. Do đó, không có mất mát nào là vô ích cả, nếu ta có tầm nhìn tương quan về mọi sự vật.

Chúc chị may mắn và thành công trong nỗ lực thuyết phục chồng tương lai và gia đình anh ấy sự nghiệp du học của chị.



ỨNG XỬ CAO THƯỢNG VỚI MẸ CHỒNG

Bạch Thầy, con có nỗi đau, nỗi buồn này muốn chia sẻ cùng bạn đọc và mong nhận được từ Thầy một lời khuyên. Con và chồng con lấy nhau được gần 10 năm và sinh được một bé gái, giờ đã 8 tuổi. Khi con mới về làm dâu nhà chồng thì được bố mẹ chồng tuyên bố cho một mảnh đất. Chúng con đã dành dụm tiền bạc, vay mượn thêm bạn bè xây được ngôi nhà 2 tầng. Khi tặng cho chúng con mảnh đất, bố mẹ cũng chuyển luôn quyền sở hữu đất cho vợ chồng con.

Nhưng cách đây gần 1 năm, bố chồng con ốm nặng, mẹ chồng đã đòi lại căn nhà với lý do bán đi lấy tiền chữa bệnh cho bố. Vợ chồng con đã nói chuyện với ông bà và xin phép được lo toàn bộ số tiền chữa bệnh và dưỡng bệnh cho ông, còn căn nhà chúng con xin phép được giữ lại. Mặc dù đã thuyết phục nhiều lần nhưng bố mẹ chồng không chịu, lại thêm chồng con vào hòa với bố mẹ chồng, kết quả là con đã phải trả lại ngôi nhà (sang tên lại sổ đỏ cho ông bà). Uất ức và thất vọng vì cách cư xử của nhà chồng con đã đi thuê nhà ở riêng. Bố mẹ chồng tuyên bố từ con, cắt đứt mọi quan hệ.

Con đã rất buồn và đau đớn khi cất bước ra đi. Suốt gần 10 năm làm dâu con luôn là người con dâu chu toàn, luôn là người “nâng khăn sửa túi” cho mẹ chồng mỗi khi họ nhà chồng có việc hiếu, việc hỷ. Giờ con bị gia đình nhà chồng hắt hủi, ra ở riêng thì mẹ chồng mới biết được khi vắng người con dâu như con bà hụt hẫng và mất thăng bằng như thế nào. Bà chẳng còn ai đi lễ chùa cùng, không ai đưa bà về quê, lo sắm lễ Tết (2 người con dâu còn lại của bà họ cũng không nhìn mặt bà từ nhiều năm trước).



Cách đây 1 tuần mẹ chồng ngỡ ý làm lành với con nhưng nỗi đau kia chưa thể nguôi ngoai trong con, con vẫn rất giận cách cư xử của mẹ chồng. Bố mẹ con vẫn dạy phải yêu kính bố mẹ chồng như bố mẹ đẻ, hơn nữa con lại là một cô giáo dạy Văn, con không nỡ làm điều gì trái với đạo Hiếu. Thầy hãy dạy con cách tháo bỏ nỗi hận thù này. Con xin cảm ơn Thầy!

Nguyễn Thu Nga, Thái Nguyên

Tổ tường trắng đen

Có lẽ hoàn cảnh của chị là một trong những tình huống hiếm gặp nhưng có thật trong đời. Cha mẹ chồng chị tặng đất cho vợ chồng chị cất nhà nhưng khi khó khăn lại đòi luôn cả đất lẫn nhà, trong khi căn nhà là do vợ chồng chị tích góp và mượn tiền bạn bè xây dựng nên.

Về đạo lý, cha mẹ chồng của chị đã làm một việc không nên làm. Thứ nhất, đất đã cho con cái thì không nên đòi lại quyền sở hữu, nếu anh chị không tình nguyện làm việc ấy. Theo luật Dân sự của Việt Nam, việc cha mẹ chồng cho đất cho vợ chồng chị là hoàn toàn tự nguyện, thủ tục chuyển nhượng đã hoàn tất, đất chuyển nhượng đã chuyển sang tên hai vợ chồng chị và anh chị đã cất nhà trên đất thì theo luật, cha mẹ chồng chị không thể đòi lại, dù vì lý do tiết kiệm hay vì kinh tế khó khăn. Thứ hai, từ lô đất được cha mẹ chồng cho, anh chị “đã dành dụm tiền bạc, vay mượn thêm bạn bè xây được ngôi nhà 2 tầng” thì ngôi nhà này không thuộc tài sản của cha mẹ chồng chị. Việc đòi lại đất đã cho mà còn lấy luôn nhà của con cái là điều không nên. Điều lạ là việc làm không phù hợp với luật Dân sự của cha mẹ chồng cuối cùng lại được chồng chị đồng tình hưởng ứng, đẩy chị vào tình huống khó xử và bất đắc dĩ phải ra thuê nhà ở riêng.

Lẽ ra, theo luật, anh chị có quyền từ chối việc “sang tên



lại số đồ cho ông bà”. Giải pháp mà chị đề nghị là hay nhất trong tình huống éo le này: Anh chị phát tâm lo tiền chữa bệnh và dưỡng bệnh cho cha chồng và xin phép cha mẹ chồng giữ lại căn nhà do tài chính của anh chị dựng lên trên mảnh đất được cho. Ở đây, cha mẹ chồng chị đã ứng xử theo lối suy nghĩ “lẽ đương nhiên phải thế”. Vì đại nghĩa gia đình, chị đã quyết định cao thượng trả đất và tặng luôn cho cha mẹ phần căn nhà do tiền của anh chị tích góp nên.

Đừng để nuôi tiếc giết chết hạnh phúc

“Của người khác không phải là của mình” không chỉ là quan niệm tích cực mà còn có khả năng giúp chị vượt qua nỗi khổ đau do tiếc nuôi căn nhà mà anh chị đã chuyển tên cho cha mẹ chồng. Cảm giác “uất ức và thất vọng” cộng với phần không khéo xử lý khổ đau đã làm cho chị phải “thuê nhà ở riêng”.

Nói theo Đức Phật, từ một khổ đau là yêu cầu trả nhà không đúng của cha mẹ chồng, chị vướng vào nhiều khổ đau khác. “Buồn bã, đau đớn” trong tâm “khi cất bước ra đi” đã dẫn đến tình trạng căng thẳng hơn bị bố mẹ chồng tuyên bố “cắt đứt mọi quan hệ”. Đã mất nhà mà còn mất cả các quan hệ thân thiết bên nhà chồng. Điều này đã ảnh hưởng tiêu cực không nhỏ đến hạnh phúc của gia đình chị. Trong hoàn cảnh của chị khó mà tránh khỏi nỗi đau đớn và uất ức như chị đã trải qua.

Tiếc nuôi chuyện đã qua về những mất mát trong đời, ta có thể đánh mất hoặc giết chết hạnh phúc cần có ở hiện tại. Hạnh phúc, theo Đức Phật, là sự trải nghiệm và làm chủ cảm xúc ở hiện tại. Nếu hiểu việc chị trả lại đất và tặng nhà cho cha mẹ chồng chị là một sự cúng dường, có lẽ chị sẽ đỡ khổ đau. Cảm giác bị đòi đất và phải bắt đực dĩ trả luôn căn nhà, đã làm chị không thể sống hạnh phúc được.



Dù sao thì chị cũng đã hiến tặng cho cha mẹ chồng căn nhà, phương tiện xây dựng tổ ấm cho gia đình chị. Đó là hành động tốt. Đừng để hành động tốt này bị cảm giác tiếc nuối phá vỡ tính chất tốt đẹp của nó. Chị nên thực tập thay đổi nhận thức từ “cảm giác bị đòi” thành nhận thức “tôi phát tâm cúng dường cho cha mẹ chồng” căn nhà, trong đó có công sức, mồ hôi, tiền bạc và tình cảm của chị thì chị sẽ hạnh phúc hơn nhiều. Chị cần nhận diện sự thật là căn nhà của anh chị không còn nữa, tiếc nuối và uất ức vì nó chỉ làm cho chị khổ đau nhiều hơn và không thể sống hạnh phúc với gia đình chồng, nhất là chồng con chị.

Hãy vẫy tay chào với quá khứ, nhất là quá khứ khổ đau. Đừng nỗ lực hâm nóng quá khứ khổ đau bằng ký ức và kinh nghiệm tiêu cực. Quá khứ đã qua rồi. Hiện tại là hiện thực. Hãy để nỗi đau gắn kết với căn nhà đó được trôi qua, như thể nó chưa từng xảy ra vậy. Tôi biết là đây là một thực tập khó làm. Nhưng tôi tin với nỗ lực và quyết tâm, chị sẽ làm được. Ai cũng cần nỗ lực trị liệu cảm xúc tiêu cực của bản thân. Đây là cách thương chính mình có giá trị nhất.

Không nên nuôi lớn hận thù

Từ việc “cắt đứt mọi quan hệ”, mẹ chồng chị đã chủ động “làm lành” âu cũng là dấu hiệu tích cực. Là dâu “chu toàn” biết “nâng khăn sửa túi” đúng lúc và đúng chỗ mà bị cha mẹ chồng lấy lại đất và nhà thì quả thật đáng buồn. Tôi tin chắc rằng giờ đây, mẹ chồng chị sau thời gian suy nghĩ lại, đã nhận ra rằng bà và chồng bà đã sai trong ứng xử với con dâu nên đã làm cho gia đình tan nát. Cảm giác bị “hụt hẫng và mất thăng bằng” dễ xảy ra với người lớn tuổi, khi họ không tự mình làm được tất cả mọi thứ và luôn phải nhờ vào sự trợ giúp của con cháu, nhất là trong tình huống của mẹ chồng chị. Khi chị “ra ở riêng”, mẹ chồng chị mới cảm thấy thắm



thía về tình người. “Gương vỡ lại lành” là lối ứng xử phù hợp với đạo lý làm người và đạo Phật.

Là cô giáo dạy Văn, tức dạy cách học làm người, chị nên rộng lượng quên hết chuyện đã qua, quên đi cách cư xử của mẹ chồng. Giận chính là kẻ thù của hạnh phúc. Khi nào trái tim của chị chưa thể bình yên, khi ấy chị vẫn còn tiếp tục sống trong bất hạnh. Cuộc đời đã có quá nhiều bất hạnh và khổ đau, quên đi được khổ đau nào là bớt đi nỗi khổ đau ấy. Đối với người đã có gia đình thì cha mẹ chồng/vợ cũng chính là cha mẹ mình. Chị rất may mắn có được cha mẹ ruột rất hiểu biết, dạy chị “phải yêu kính bố mẹ chồng như bố mẹ đẻ”. Đây là gia tài tinh thần và văn hóa ứng xử rất cần thiết mà chị đang được sở hữu.

Hận một kẻ thù, thực ra, chỉ làm cho tâm mình khổ đau nhiều hơn. Hận thù người thân và ở đây là cha mẹ chồng lại càng khổ đau nhiều hơn nữa. Chấp vào sự hoàn hảo của người thân, khi bất hạnh xảy ra, ta dễ chìm sâu trong uất hận. Thương chính mình trong tình huống này là buông xả khổ đau càng sớm càng tốt. Đề “tháo bỏ nỗi hận thù này” chị nên thực tập một số điều sau đây:

Đón nhận sự làm lành. Không có gì hạnh phúc cho bằng khi mẹ chồng chị nhận ra được sai lầm và “ngỏ ý làm lành”. Điều này có nghĩa là bà đã thấy cách cư xử của bà là sai lầm nên muốn sửa đổi. Thói thường cha mẹ dễ tự ái, do tự trọng sai lầm, ít khi xin lỗi con cháu. Nếu trước đây chị đã cao thượng “tặng” luôn cho cha mẹ chồng ngôi nhà duy nhất của vợ chồng chị thì giờ đây chị mở lòng đón nhận sự làm lành của mẹ chồng càng chứng minh chị cao thượng hơn. Dù có lỗi gì đi nữa thì bà cũng chính là mẹ chồng của chị. Đừng vì lỗi của mẹ chồng mà chị ứng xử lỗi đạo hiếu với bà. Làm tròn hiếu đạo với cha mẹ hai bên là ứng xử văn hóa có giá trị.



Không xem mình là nạn nhân. Quán vô ngã là nghệ thuật vượt qua tình huống bị làm nạn nhân. Nạn nhân là người bị ứng xử sai, dẫn đến tình trạng bị khổ đau. Giữ tâm lý “là nạn nhân” chỉ khó có thể “ngươi ngoai” để làm lành với mẹ chồng. Chị là một người tốt, hãy biết tưởng thưởng cho mình hạnh phúc. Hạnh phúc lớn nhất của chị trong tình huống này là “làm lành” để kết thúc khổ đau với mẹ chồng. Đây cũng là cách chị giúp mẹ chồng tháo gỡ nỗi đau ở bà. Mẹ chồng chị sai lầm. Bà nhận ra điều đó. Điều đó làm bà bất an. Biết đâu, lối sống rộng lượng và cao thượng của chị sẽ giúp bà thay đổi quan điểm ứng xử. Về sau khi cha mẹ chồng chị trăm tuổi già, tài sản riêng của cha mẹ chồng và căn nhà vợ chồng chị trả lại cũng thuộc về vợ chồng chị.

Không xem mẹ chồng là tác nhân khổ đau. Mặc dù biết rất rõ do suy nghĩ lệch lạc mà mẹ chồng chị đã làm cho cả gia đình chị bị khổ đau. Vì thói gia trưởng của mẹ chồng mà đề nghị đúng đắn của vợ chồng chị bị phớt lờ. Do mẹ chồng chị viện lý do cha chồng bệnh cần tiền thuốc thang mà vợ chồng chị phải chuyển quyền sử dụng nhà đất cho cha mẹ chồng dẫn đến tình trạng gia đình ly tán. Ai cũng dễ dàng nhận ra được điều này. Tuy nhiên, nếu chị không ngừng lối suy nghĩ “do mẹ chồng mà mọi thứ trở nên tồi tệ” thì chị không thể sống hạnh phúc và gia đình chị tiếp tục phải sống trong khổ đau. Do đó, cách tốt nhất là không tiếp tục xem mẹ chồng là tác nhân gây ra khổ đau cho chị và gia đình. Chị đừng nên trù dập cảm xúc của chị chỉ vì chị chưa thể ngươi ngoai trong lòng.

Với các nỗ lực nêu trên, tôi hy vọng rằng chị sẽ sớm vượt qua nỗi đau, tái lập lại hạnh phúc gia đình đã bị đánh mất. Hãy ứng xử như vị “Bồ-tát sống” để cả gia đình chị được hạnh phúc. Kính chúc chị an lành và thành công.



NỖ LỰC HÀN GẮN HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

Bạch Thầy, vợ chồng con lấy nhau được 15 năm và có một cháu gái năm nay 12 tuổi. Chúng con ở chung với gia đình nhà chồng nhưng bố mẹ chồng không hợp cả hai vợ chồng con nên thường xuyên có xích mích. Sau một thời gian sống cùng, ông bà đề nghị ngăn đôi nhà và ăn riêng. Lúc ấy, con đã phản đối cực lực chuyện đó nhưng bố mẹ chồng và cả chồng con cứ nhất quyết làm như vậy. Cuộc sống của chúng con trôi đi yên ả không có vấn đề gì lớn. Bỗng cách đây vài tháng, chồng con thường xuyên đi qua đêm vào dịp cuối tuần không về nhà (anh ấy nói là đi làm ở tỉnh xa), nhưng điều đáng nói là từ chỗ rất thương yêu và chăm sóc con, con muốn gì anh ấy cũng chiều thì giờ đây chồng con quay ngoắt 180 độ: Liên tục nói xấu con với họ hàng bên ngoài nào là con không hiếu đễ với bố mẹ anh ấy, và những chuyện vụn vặt khác trong cuộc sống mà con không bao giờ ngờ tới như lời ăn tiếng nói, nấu cơm, đổ rác... Con đã nói với chồng con là từ trước em đã không đồng ý chuyện ngăn nhà với bố mẹ, nên giờ hai vợ chồng sẽ nói chuyện với ông bà để phá vách ngăn, sửa lại nhà cửa. Nhưng con có linh cảm rằng cốt lõi của vấn đề không ở đó, chuyện với ông bà chỉ là cái cớ, con nghi ngờ chồng con có người đàn bà khác và cứ cuối tuần lại đi qua đêm với cô ta. Con phải làm thế nào đây, mong Thầy hãy chỉ cho con con đường sáng. Con cảm ơn Thầy nhiều!

Hoàng Thị Bạch Mai, TP. Hồ Chí Minh

Đọc những dòng tâm sự của chị, tôi thấy “cốt lõi của vấn đề” của chị không nằm ở chỗ chị “có linh cảm” rằng chồng chị



“có người đàn bà khác” hay không, vì đó không phải là bằng chứng, mà là những việc chị hoài nghi đó có sự thật hay không? Theo tôi, vấn đề mà chị cần lưu tâm tìm hiểu, nghiên cứu giải pháp bao gồm việc xác định nguyên nhân qua đêm của chồng chị và nỗ lực hàn gắn với cha mẹ chồng để tái xây dựng lại hạnh phúc gia đình, nhờ đó, cha mẹ chồng chị có thể sống an vui ở tuổi xế chiều và vợ chồng chị ngày càng hạnh phúc hơn.

Về việc chồng thường xuyên qua đêm cuối tuần

Trong thời đại truyền thông và kỹ thuật số này không quá khó khăn để có thông tin chính xác rằng chồng chị thường xuyên qua đêm cuối tuần là vì lý do công tác hay là đây “chỉ là cái cớ” để qua đêm với “người đàn bà” khác. Để xác định, chị có thể đến gặp lãnh đạo của công ty mà chồng chị đang làm để kiểm chứng thông tin.

Dĩ nhiên, khi thu thập thông tin, chị nên khéo léo để chồng không cảm thấy bị vợ theo dõi, làm ồn ào ở cơ quan. Thông thường, khi cơ quan phân công việc cho nhân viên thì có giấy phân công, lịch làm việc, nội dung công việc, tiền trợ cấp công tác, các biên lai (khách sạn, ăn uống) để thanh toán tiền với cơ quan,... Nếu cơ quan của anh ấy trả lời là anh ấy thường xuyên đi công tác thật thì chị không nên tiếp tục hoài nghi anh ấy viện cớ, vì sự hoài nghi sẽ giết chết tình yêu vợ chồng, nhất là vợ chồng chị đang trải qua những căng thẳng với cha mẹ chồng.

Nếu cơ quan của chồng chị xác định rằng việc anh ấy thường xuyên qua đêm cuối tuần là vì được điều đi công tác là thông tin “không có cơ sở” thì rõ ràng anh ấy có “vấn đề” như chị chia sẻ.

Ngay cả trong tình huống đi công tác thật, chị cũng có thể kiểm tra để biết rằng ngoài mục đích chính thức này chồng



chị có bóng hồng nào khác ở nơi đến công tác không. Trong thời gian chồng chị đi công tác ở tỉnh xa, chị khó liên lạc được với chồng, thì chị nên khéo tìm hiểu để phòng hờ những bất trắc có thể xảy ra. Chẳng hạn, chồng chị lúc nào cũng đưa ra lý do bận họp, bận tiếp khách, bận làm việc riêng, điện thoại không liên lạc được, điện thoại bị hư, điện thoại không reo, để điện thoại trong phòng đang khi công tác ở bên ngoài, khi nhận điện thoại thì nói năng lạng quạu rồi đột ngột cúp máy như sợ ai đó ở cạnh bên nghe thấy,... thì có thể hiểu đây là những biểu hiện cho thấy chồng chị đang có “vấn đề”.

Trong tình huống chồng chị có “vấn đề” thì chị nên ứng xử khôn ngoan, cao thượng, rộng lượng, không chấp quá khứ của chồng, đồng thời, khéo léo giúp chồng từ bỏ thói trăng hoa, vốn có thể phá vỡ hạnh phúc gia đình mà vợ chồng chị đã cùng nhau vun đắp.

Nếu sau khi kiểm chứng, chồng chị không có vấn đề gì như chị đã tưởng tượng ra thì chị không nên kéo dài tâm trạng lo lắng, hoài nghi chồng vì như thế sẽ làm cho tình cảm hai người trở nên căng thẳng một cách vô ích. Lúc đó, chị nên dành thời gian tháo gỡ mâu thuẫn với cha mẹ chồng.

Giải quyết mâu thuẫn với cha mẹ chồng

Làm dâu trong nhà cha mẹ chồng mà vợ chồng chị không hợp với cha mẹ chồng thì khó mà hạnh phúc trong mái nhà “tam đại đồng đường”. Từ việc không hợp tính cách của nhau dẫn đến tình trạng “thường xuyên có xích mích” đến độ cha mẹ chồng quyết định “ngăn đôi nhà và ăn riêng”, theo tôi, vấn đề ngày càng trở nên phức tạp. Tình trạng chồng chị “quay ngoắt 180 độ” về vấn đề này và đổ lỗi chị “không hiếu đễ với bố mẹ” chồng là một ví dụ điển hình.



Khi góc rẽ bất hòa trong gia đình chưa được giải quyết dứt điểm, cái gọi là “không có vấn đề gì lớn” chỉ cần một tác động nhỏ, từ bên trong hay từ bên ngoài, cũng làm cho vấn đề không thể “trôi đi yên ả”. Có lẽ, cách “phản đối cực lực” của chị về vấn đề “ngăn đôi nhà và ăn riêng” giữa cha mẹ chồng và vợ chồng chị đã chưa đủ “độ chín” của sự khéo léo cần thiết để vấn đề mâu thuẫn trong gia đình được lắng dịu và kết thúc. Hai thế giới trong một gia đình thì khó mà sống hạnh phúc được.

Tôi đồng ý với chị về kế hoạch thương thảo với cha mẹ chồng “phá vách ngăn, sửa lại nhà cửa”. Đề nỗ lực này được thành công, trước nhất, chị nên chăm sóc cha mẹ chồng như cha mẹ ruột, lo cơm nước, giặt giũ áo quần, chăm sóc sức khỏe, thực tâm mang đến hạnh phúc cho cha mẹ chồng. Có thể khi chị mới nỗ lực làm việc này, cha mẹ chồng, do vẫn còn hờn dỗi, nên mặt nóng mặt lạnh để thử lòng chị. Chị hãy thực tập kiên nhẫn với mục đích làm thế nào để trong mắt của cha mẹ chồng, chị được đánh giá là “dâu thảo và vợ hiền”. Khi chị đã thành công trong việc làm cha mẹ chồng thay đổi nhận thức tích cực về chị, lúc ấy, lời thỉnh cầu “phá vách ngăn, sửa lại nhà cửa” mới dễ dàng được cha mẹ chồng đồng ý.

Trước mắt, nếu chị không bắt hiểu với cha mẹ chồng thì chị đừng nên bận tâm về những lời “nói xấu” với họ hàng rằng chị “không hiếu đễ với bố mẹ” chồng và các “chuyện vụn vặt” khác, dù người phát ngôn đó là ai. Đó là chưa nói đến tình trạng “tam sao thất bản” mà trong hoàn cảnh “lấn cấn” hiện nay của chị, những điều này dễ làm cho người trong cuộc càng rối rắm thêm.

Những việc nhỏ nhặt như “lời ăn tiếng nói, việc nấu cơm, đổ rác” đều có thể dẫn đến tình trạng “ghi điểm” hay “mất điểm” trong mắt cha mẹ chồng và chồng. Do vậy, từ nay trở



đi, chị nên lưu ý một số điều sau đây: Thể hiện văn hóa “kính trên nhường dưới” trong gia đình; thực tập nói lời từ ái, lễ phép, khiêm cung, dễ thương; tầm việc gì cũng nghĩ đến mục đích làm cho cả gia đình được hài hòa hạnh phúc. Chị nên tình nguyện nấu cơm, mời cơm, dọn dẹp, đổ rác, giặt giũ, chăm nom cha mẹ chồng. Chị cố gắng làm tất cả việc tốt có thể để làm mới mối quan hệ cha mẹ chồng và nàng dâu. Khi cha mẹ chồng cảm nhận được hạnh phúc đích thực từ sự hiếu đễ của con dâu, các cụ sẽ dễ dàng thay đổi quan điểm với vợ chồng chị. Từ đó, vấn đề “thị phi” về lối sống và ứng xử của chị trong gia đình chồng có thể sớm kết thúc.

Khi niềm hạnh phúc trong gia đình được sưởi ấm lại, mà công lao là từ thiện chí tích cực và nỗ lực khéo léo của chị, tôi nghĩ rằng chồng chị sẽ cảm thấy nhẹ nhõm tinh thần, không còn bị “kẹt” giữa cha mẹ và vợ nữa, anh ấy sẽ ít đi khỏi gia đình, hướng hồ là đi “qua đêm cuối tuần” thường xuyên. Khi cảm thấy quá ngột ngạt trong gia đình, một số quý ông có khuynh hướng đi ra ngoài để tìm không khí thoải mái. Có người sa đà vào nhậu nhẹt với bạn bè để quên đi hiện thực, rồi nghiện không gian nhậu và tán dóc. Có người ra phố tìm kiếm và thưởng thức “phở”, dù vẫn biết đắt tiền và không an toàn... Dù động cơ là gì, việc trốn khỏi tổ ấm do cảm giác “ngột ngạt” sẽ làm cho hạnh phúc gia đình ngày càng mất dần. Con cái của anh chị lớn lên trong bối cảnh cha mẹ chúng bất hòa với ông bà nội sẽ càng bị ngột ngạt hơn. Chị hãy nghĩ đến điều này để nỗ lực khôn khéo, nhằm tái lập lại không khí hạnh phúc của gia đình.



KHI CHỒNG MUỐN CÓ THÊM MỘT ĐỨA CON TRAI

Bạch Thầy, gia đình con nhiều năm qua sống rất vui vẻ, hạnh phúc. Chúng con có 2 cô con gái, một cháu 15 và một cháu lên 8. Chẳng hiểu sao một năm trở lại đây chồng con nằng nặc đòi sinh thêm em bé với hy vọng sẽ là cháu trai. Chúng con năm nay đều đã ngoài 40 nên con không muốn sinh thêm, sợ em bé sinh ra sẽ rủi ro cao do tuổi con đã lớn. Chồng con và cả gia đình nhà chồng đều nói nếu con không chịu sinh con trai thì chồng con sẽ “gửi” ở nơi khác rồi mang về cho con nuôi. Chồng con một mực nói yêu con, yêu gia đình, không bao giờ lấy vợ hai nhưng nhất quyết yêu cầu con hoặc là sinh em bé hoặc anh ấy sẽ nhờ người khác đẻ rồi mang đứa bé về. Con chỉ có quyền chọn 1 trong 2 phương án trên. Theo Thầy con phải chọn cách nào ạ?

Nguyễn Thùy Loan, Tuyên Quang

Tình cảnh của chị nêu trong thư là một vấn nạn nan giải. Nguyên do chính yếu của vấn nạn này là do chồng chị và gia đình chồng muốn có cậu con trai, bên cạnh hai cô con gái, có lẽ do quan niệm trọng nam khinh nữ. Thay vì, tìm cách khéo léo thuyết phục vợ/ con dâu, chồng và gia đình chồng đã gây sức ép, buộc chị phải chọn một trong hai phương án, hoặc chấp nhận có thêm đứa con thứ ba, hoặc chồng chị sẽ “gieo mầm” ở nơi khác, rồi mang về cho chị nuôi. Để giúp chị dễ dàng chọn lựa một quyết định đúng đắn, có giá trị bảo hộ hạnh phúc gia đình lâu dài, chị nên suy nghĩ vài điều sau đây:



Giới tính của con cái là một nhân duyên

Phật giáo không có khuynh hướng cho rằng giới tính của con cái là số phận hay định mệnh. Lại càng không phải là một sự tự nhiên hay ngẫu nhiên.

Sự có mặt của sự sống con người không có nguồn gốc từ một nguyên nhân “đầu tiên”, dù đó là duy thần, duy vật hay duy tâm. Sự hiện hữu và tiếp nối của mọi sự sống, theo Phật giáo, là do nhân duyên, mang tính tương tác, tương duyên, tương thuộc, ảnh hưởng lẫn nhau, tác động lẫn nhau, chi phối lẫn nhau.

Sự sống con người không phải mới có mặt ở kiếp này. Sự sống con người là một sự tiếp nối, gần nhất là từ cái chết của chính con người đó trong kiếp trước. Giới tính của con cái là một “nhân duyên” vừa mang tính “nghiệp chung” và vừa mang tính “nghiệp riêng” của cha mẹ và con cái. Nghiệp riêng là vì giới tính là hệ quả của lối sống, thái độ sống, khuynh hướng sống của từng người, trải qua một tiến trình sống với những thói quen được lặp lại như một lập trình. Nghiệp chung là vì ai cũng sống trong tương quan gia đình và xã hội, chịu sự tác động và cộng hưởng của người thân và những người xung quanh, vốn góp phần tạo ra một phần lối sống và cá tính của con người. Không phải do muốn hay không muốn mà giới tính của con người được hình thành. Nhân cách sống và thói quen cá tính trong quá trình sống đã góp phần quyết định giới tính của người đó trong kiếp kế tiếp, như một cán cân nhân quả chuẩn xác.

Do đó, tốt nhất, làm cha mẹ, ta nên vui vẻ chấp nhận giới tính của con cái, hoặc nam, hoặc nữ, thậm chí, đồng tính nam hay đồng tính nữ. Không ai khi sinh ra có thể tự lựa chọn giới tính cho mình. Cha mẹ sinh ra con cái cũng không thể chọn lựa giới tính cho con mình. Khi nhận thức



được rằng cả chủ thể và đối tượng của sự sinh không thể tự chọn giới tính, thì ta không nên quá bận tâm về giới tính của con cái, mà vô tình tạo ra quá nhiều các bất hạnh, do thái độ trọng nam khinh nữ.

Nói cách khác, giới tính của các con cái không thể được hình thành từ ý muốn của các cháu, hay cha mẹ của các cháu, mà là từ dòng chảy của hành vi và thói quen từ các kiếp trước, đặc biệt là kiếp tiền thân gần nhất. Do vậy, thay vì kỳ vọng thái quá vào thiên hướng giới tính nam cho con cái, các bậc cha mẹ và gia đình hai bên nên tập thói quen chấp nhận giới tính của con em mình bằng sự hiểu biết, cảm thông và hoan hỷ. Khi nhận thức được rằng giới tính của con cái là một nhân duyên, làm cha mẹ, ta không nên khổ đau hay khó chịu khi sinh ra các đứa con có giới tính trái ngược lại với mong muốn chủ quan.

Đừng biến giới tính của con cái thành một áp lực

Trong xã hội loài người, con cái trong hôn nhân, khác rất xa với trái cây trong một cái rổ (bị) được chọn lựa hoặc bỏ đi. Con cái là con chung của vợ chồng, bất luận giới tính, đều có giá trị nhân phẩm ngang nhau, không nên phân biệt và ứng xử bất công. Phân biệt đối xử giới tính của con cái thực ra là ta đã trực tiếp gây ra sự khó dễ cho bản thân và người bạn đời, mà lẽ ra không nên làm như vậy.

Chuyện hôn nhân và việc sinh con là trọng đại, nên là quyết định chung của cả hai vợ chồng, chứ không thể là việc cá nhân của một bên chồng hay bên vợ, mà chồng và gia đình chồng lại vin vào đó để gây áp lực quá đáng. Gây áp lực không phải là cách mà người chồng thương yêu vợ dùng làm đòn bẩy, buộc vợ phải chiều theo ý muốn có con trai mang tính độc đoán của mình. Gây áp lực cũng không phải là cách



mà gia đình chồng vận dụng để can thiệp quá sâu vào chuyện vợ chồng chị, vì như thế là thiếu tôn trọng nhau.

Lẽ ra, gia đình chồng nên tích cực khuyên can chồng chị không nên phân biệt giới tính của con cái. Đằng này họ lại đổ dầu vào lửa, vô tình làm cho vấn đề của vợ chồng chị trở nên căng thẳng không cần thiết. Mang giới tính nữ, hai cháu gái cũng là con của anh ấy chứ có phải là con của người khác đâu mà phân biệt đối xử. Hai cháu gái là hoa trái tình yêu của vợ chồng chị, tại sao lại quá bận tâm về giới tính của con cái mà tạo ra tình huống khó xử cho nhau? Khi hiểu được triết lý đơn giản: “Con nào cũng là con”, có lẽ, các bậc cha mẹ sẽ không phân biệt trọng khinh đối với giới tính của con cái.

Giải phóng các nỗi lo lắng

Nếu tuổi tác tứ thập là nguyên nhân chính khiến chị sợ khó đảm bảo được mẹ tròn con vuông, thì chị cũng không nên quá lo lắng về vấn đề này. Trong trường hợp của chị, nếu chọn giải pháp có thêm đứa con thứ ba, chị không phải quá “sợ em bé sinh ra sẽ rủi ro cao”. Các bà mẹ lớn tuổi sinh con đầu lòng có thể gặp các rủi ro. Với tuổi 40, việc sinh đứa con thứ ba, theo y học, cơ hội rủi ro không hẳn là quá cao đến độ chị phải quá sợ hãi, sầu bi và ưu phiền. Hãy nỗ lực giải phóng các cảm giác sợ hãi để cuộc sống có chất lượng hạnh phúc hơn.

Một trong những cách tháo gỡ sự lo lắng quá mức là chị nên khéo léo kéo dài thời gian thảo luận với chồng và gia đình chồng về vấn đề mà trong thâm tâm, chị không muốn có thêm con, dù trai hay gái khi tuổi đã ngoài bốn mươi. Kéo dài thêm thời gian là cách giúp cho cả chồng và chị đủ sáng suốt để không có bất kỳ quyết định sai lầm nào có thể xảy ra.

Nếu sau khi đã hết lời giải thích rằng chị không thích có thêm con mà chồng chị và gia đình chồng vẫn không chấp nhận,



không chịu tương nhượng, thì chị cũng không nên vì tự ái mà kháng cự, tạo ra không khí quá căng thẳng, vốn có thể phá vỡ hạnh phúc mà anh chị đã cùng nhau xây dựng và bảo hộ.

Đặt giả thiết, chồng và gia đình chồng chị đề cập đến hai phương án một cách nửa thật, nửa đùa thì chị không nên quá sợ hãi và lo lắng. Nếu chồng và gia đình chồng nặng nạch phải có thêm đứa con trai, bằng không, chồng chị có thể có con ngoài luồng, thì vợ chồng chị nên gặp bác sĩ chuyên khoa xin tư vấn về sự an toàn trong sinh đẻ, nhờ đó, gia đình chị có thể tránh được các quyết định sai lầm không cần thiết.

Một cách công tâm, trước khi chị chấp nhận sinh cho chồng và gia đình chồng một đứa con, thì bên gia đình chồng chị cũng nên chấp nhận giới tính của đứa con thứ ba này, bất luận nam hay nữ. Ít ra, sự đồng thuận của chị với chồng về việc có thêm con trai phải mang lại giá trị nhất định nào đó. Chẳng lẽ, khi sinh ra đứa con thứ ba có giới tính nữ, chồng chị và gia đình chồng lại tiếp tục áp lực, yêu cầu sinh cho anh ấy đứa thứ tư, hay thứ “n lần” cho đến khi có được đứa con trai thì mới thôi sao? Nếu khi chồng chị không được toại nguyện có con trai, lại đòi có con ngoài giá thú, rồi bắt chị nuôi như con ruột, thì thật là bất công. Dù quyết định phương án một hay phương án hai, chị nên lưu tâm đừng để sự lựa chọn của chị trở thành một nỗi đau, một ám ảnh, một sự tổn thất, nhất là đổ vỡ và mất hạnh phúc. Tuy nhiên, cá nhân tôi khuyên chị nên dừng lại ở 2 cháu, không nên sinh thêm bé thứ 3 để có thể chăm sóc và nuôi dạy các cháu được tốt và chu toàn nhất.

Chúc chị sáng suốt chọn cho mình một quyết định đúng, dẫn đến hạnh phúc bền lâu.



ĐỪNG BIẾN QUAN ĐIỂM KHÁC NHAU THÀNH MÂU THUẪN

Bạch Thầy, con có một bé gái lên 5 tuổi và 1 bé trai 18 tháng. Vợ chồng con và các cháu sống cùng gia đình nhà chồng. Bố mẹ chồng con rất tốt, hết lòng chăm sóc các cháu. Tuy nhiên thời gian gần đây, giữa con và gia đình nhà chồng (bao gồm cả chồng và bố mẹ chồng) nảy sinh rất nhiều mâu thuẫn bắt nguồn từ việc giáo dục 2 cháu bé. Con muốn cho bé trai đi nhà trẻ thì ông bà bảo còn quá nhỏ, mẹ phải nghỉ làm trông con đến khi nó được 3 tuổi mới được đi làm. Con thấy như vậy không hợp lý vì trẻ cần đi học nhà trẻ, mẫu giáo để được chơi và học cùng các bạn đồng trang lứa. Bản thân con cũng phải đi làm kiếm tiền chứ không thể bỏ hết sự nghiệp chỉ để ở nhà trông em bé được. Về bé lớn còn nan giải hơn: Con muốn cho cháu học ở các trường Mầm Non dân lập, cơ sở vật chất tốt, lớp vắng các cô giáo có thể dành nhiều thời gian chăm sóc cho trẻ hơn, nhưng chồng và bố mẹ chồng kiên quyết cho cháu gái đi học ở trường quốc lập với sĩ số gần 70 bé. Ở lớp học của bé cô giáo thường tát các bé, dọa móc mắt, khâu mồm mỗi khi trẻ hư, ... Con gái của con đêm nào về cũng mơ thấy ác mộng và khóc. Sáng ra bé không chịu đi học, sáng nào con cũng phải dỗ dành rất nhiều bé mới chịu lên xe đi học. Con đã nhiều lần năn nỉ để gia đình chồng cho con chuyển trường cho bé nhưng họ không đồng ý, họ bảo phải cho trẻ cọ xát, va đập với xã hội chứ không thể “sướng mãi” được. Họ luôn nói với nhau (vô tình con lại nghe được) rằng con hoang tưởng, con tự nghĩ ra những chuyện đó chứ thực tế chẳng có chuyện gì. Con thực lòng không hiểu logic của họ nhưng con không đi làm nên bị



phụ thuộc kinh tế vào nhà chồng và không được quyết định bất cứ việc gì. Con cảm thấy vô cùng bất lực và chán nản, con mong Thầy cho con xin lời khuyên để thoát ra khỏi sự bế tắc này ạ. Con cảm ơn Thầy nhiều!

Lương Thanh Nga, Hà Nội

Đọc thư tâm sự của chị về các bất đồng giữa chị và gia đình chồng trong mối quan hệ với việc học của con chị, tôi xin chia sẻ chị một số vấn đề liên hệ như sau:

Đừng biến quan điểm khác nhau thành mâu thuẫn

Do khác nhau về quan niệm và cách giải quyết vấn đề đối với việc học tập của con chị, chị và cha mẹ chồng bao gồm chồng chị đang rơi vào tình trạng “nảy sinh rất nhiều mâu thuẫn”. Không khéo giải quyết các mâu thuẫn này có thể dẫn đến tình trạng mất vui trong gia đình. Đó là điều nên tránh và cần sự khéo léo của chị để hòa khí được duy trì trong gia đình một yếu tố không thể thiếu trong việc xây dựng hạnh phúc. Trong tình huống này, chị và gia đình chồng nên có chung cách tiếp cận và giải quyết vấn đề liên hệ đến việc học của trẻ. Có một số vấn đề chị cần phân bạch trong trường hợp này để có thể thoát ra khỏi ức chế “bị phụ thuộc kinh tế vào nhà chồng” nhờ đó “thoát ra khỏi sự bế tắc” hiện tại.

Việc thứ nhất, chị nên đi làm hay ở nhà chăm sóc con cho đến lúc con chị được 3 tuổi? Vấn đề tế nhị này thường gây ra những bất đồng ở các bên. Là một người năng động, chị có khuynh hướng gửi con vào trường mầm non để chị có thể đi làm. Cho dù đây là quyền thì chị cũng nên khéo léo thuyết phục gia đình chồng ủng hộ để khi đi làm, chị không phải đối diện những áp lực không cần thiết và việc không để dồn nén cảm xúc tiêu cực, vốn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bản thân và hạnh phúc của gia đình chị. Sự



khéo léo trong việc thuyết phục chồng và gia đình chồng sẽ giúp chị toại nguyện trong việc chủ động “phải đi làm kiếm tiền”, thay vì chỉ lệ thuộc bị động vào nguồn tài chính của gia đình chồng.

Việc thứ hai là nên cho trẻ học ở trường mầm non quốc lập hay trường dân lập? Thực tế, không có trường hợp tất cả trường công lập đều không đạt chuẩn các trường dân lập đều vượt trội. Vấn đề còn phụ thuộc vào khả năng tài chính của gia đình cũng như quan điểm của chồng và gia đình chồng chị. Do vậy, chị đừng quá lo lắng rằng học ở trường quốc lập với sĩ số trên dưới 70 cháu con chị sẽ không ngoan giỏi bằng các cháu được học ở trường dân lập. Một lớp học ít học sinh mầm non tuy có phần lợi thế hơn lớp học đông học sinh, nhưng đây không phải là điều tiên quyết giúp trẻ học giỏi và trưởng thành. Về việc thứ hai, chị nên xem xét các vấn đề dưới đây:

Phối hợp Ban giám hiệu chấm dứt bạo hành

Để khắc phục tình trạng trẻ bị “ác mộng và khóc” vì nỗi ám ảnh bởi các hành động hăm dọa, bạo hành của cô giáo như “thường tát các bé, dọa móc mắt, khâu mồm mỗi khi trẻ hư”, một mặt chị nên gặp cô giáo đó để trò chuyện và gửi gắm tâm sự của người mẹ có con bị cô giáo hăm dọa, để cô giáo ấy thức tỉnh, không tiếp tục các hành xử không thích hợp, mặt khác, chị nên gặp Ban giám hiệu của trường mẫu giáo nơi con chị đang học trình báo để có sự chấn chỉnh kịp thời.

Nếu có đủ bằng chứng, tôi tin rằng Ban giám hiệu sẽ có các hình thức kỷ luật phù hợp và kịp thời đối với các giáo viên có những hành xử không thích hợp, vi phạm nội quy của trường và đạo đức nghề nghiệp của một nhà giáo.



Tôi tin rằng trong bối cảnh nạn bạo hành học đường do chính các bảo mẫu và giáo viên nuôi dạy trẻ tạo ra đáng báo động hiện nay, không Ban giám hiệu nào khi có đủ bằng chứng lại bao che cho bảo mẫu/giáo viên có các hành xử đánh đập, dọa nạt, gây ám ảnh cho các cháu, ảnh hưởng đến tâm sinh lý của các cháu.

Khi sự việc được trình báo đến Ban giám hiệu, cô giáo có hành vi bạo hành sẽ bị kỷ luật, không thể tiếp tục hành xử không phù hợp. Lúc đó, chị có thể an tâm, tiếp tục cho cháu học ở trường quốc lập này. Điều này sẽ giúp chị và cha mẹ chồng không phải gặp các tình huống bất đồng, mâu thuẫn, vốn có thể làm rạn nứt hạnh phúc gia đình.

Giải tỏa ám ảnh bị bạo hành ở trẻ

Là bà mẹ có trách nhiệm, chị đã ý thức rằng các vấn đề mà con chị gặp ở trường đã khiến cho cháu bị căng thẳng và ám ảnh “không chịu đi học”. Ám ảnh đối với trẻ thơ là một hiện tượng tâm lý phổ biến, khi sự việc không như ý xảy ra và có khuynh hướng tái diễn. Vì là trẻ thơ, các cháu cũng nhanh chóng quên đi các tình huống không như ý, do các cháu chưa phát triển ý thức về bản thân mình như người lớn. Chị nên tâm sự và kể cho cháu nghe những kỷ niệm đẹp của bản thân lúc mới học mẫu giáo. Đồng thời, chị nên gợi mở để con chị thoải mái bày tỏ cảm xúc tích cực, vốn có thể giúp cháu tự khắc phục, đẩy lùi cảm giác căng thẳng, lo âu, sợ hãi để tiếp tục học ở trường công.

Trong trường hợp sau khi nỗ lực làm tất cả những việc cần làm nêu trên mà cháu vẫn bị ám ảnh, chị có thể yêu cầu Ban giám hiệu cho cháu đổi lớp học, đổi cô giáo. Việc tiếp xúc với cô giáo và bạn bè mới trong lớp học mới có khả năng giúp cháu sớm quên đi các ám ảnh nếu có trước đó. Nói cách



khác, đừng nên tuyệt vọng khi chưa nỗ lực giải quyết vấn đề một cách có phương pháp và dứt điểm. Mọi trở ngại và thách thức đều có chìa khóa tháo mở.

Thay vì quá lo lắng cho những vấn đề mà thực chất nó có thể không nghiêm trọng như ta đang suy nghĩ, chị nên tin rằng bằng sự phối hợp với Ban giám hiệu nhà trường, tình trạng hành xử của cô giáo sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực để chị và cha mẹ chồng không bị mâu thuẫn quá lớn trong những chuyện không đến nỗi báo động đỏ như chị suy nghĩ. Nói cách khác, giải tỏa ám ảnh cho trẻ trong tình huống này vẫn quan trọng hơn là tranh luận với gia đình chồng về việc có nên đổi trường quốc lập sang dân lập hay không, đang khi chị không thể dễ dàng thuyết phục được chồng và cha mẹ chồng nghe theo quan điểm của chị.

Đề việc đến lớp không là “con ác mộng”

Ngoài việc bị cô giáo dọa nạt, một số cháu có khuynh hướng xem việc đến lớp là một cơn ác mộng. Trong trường hợp của con chị, giả thiết này cũng không loại trừ. Bên cạnh các nỗ lực thông báo với Ban giám hiệu về cách hành xử của cô giáo, chị cũng nên hỗ trợ tinh thần cho cháu, giúp cháu không sợ chuyện đi học, ngược lại cảm thấy hạnh phúc khi được học chung với bạn đồng lứa tuổi.

Là một người mẹ, chị nên giúp cháu ăn mặc gọn gàng, chuẩn bị đầy đủ sách vở và các dụng cụ học tập cho cháu, hướng dẫn trẻ xếp sách vở vào cặp, để tạo thành thói quen thích đi học. Để giúp cháu vững tin về mặt tâm lý, chị nên chăm sóc sức khỏe cho cháu như uống vitamin, ăn thực phẩm đủ dưỡng chất, tối ngủ sớm và ngủ đủ giấc. Chị nên tăng cường sự tự tin cho cháu khi có mặt ở trường lớp mới, tạo cơ hội cho cháu được giao lưu với các bạn học cùng lớp. Ngoài ra, chị cũng



nên giao lưu với cha mẹ của những cháu khác để trao đổi thông tin và kinh nghiệm chăm sóc trẻ và giúp trẻ vượt qua cảm giác sợ đi học và những nỗi ám ảnh ở trường lớp.

Khi có mặt trong môi trường mới, một số cháu dễ cáu nên sinh ra bướng bỉnh, số khác lại nhõng nhẽo, lo âu, nhất là các cháu gái. Từ nhỏ, chị nên tập cho cháu thói quen tự lập để sự tự tin được tăng trưởng. Trong tình huống này, việc “cho trẻ cọ xát, va đập với xã hội” theo quan điểm của gia đình chồng chị không phải là không hữu dụng, mặc dù chị có thể nghĩ là quá sớm! Thực ra, nếu chị phối hợp với Ban giám hiệu trong việc điều chỉnh thái độ hành xử của cô giáo, chị không phải tiếp tục lo âu rằng do hành xử đó mà con chị lo âu, không thích đến lớp học.

Thỉnh thoảng, chị nên vui đùa với cháu để giúp cháu giải tỏa các căng thẳng, lo âu. Trong mọi giao tiếp với trẻ, chị nên để lại ấn tượng đẹp và cảm xúc tích cực ở cháu, nhất là những ngày đầu cháu đến trường. Vì những ngày đầu đến trường có ấn tượng đẹp thì trẻ mới phát triển thói quen thích học được.

Để giúp cháu tự tin và thích học ở trường lớp, chị nên huấn luyện trẻ thói quen tập trung khi ngồi học tại nhà từ 10–20 phút. Chị nên dành thời gian để ngồi học cùng để cháu thấy việc học tập là nhu cầu mang lại hạnh phúc. Bằng cách này, con chị sẽ vượt qua các thử thách đầu đời trong những ngày đầu đến trường lớp.

Giúp trẻ thoát khỏi lo âu và sợ hãi

Trong nhiều trường hợp, một số trẻ do mắc chứng rối loạn lo âu khi đi học nên chị không nên quá lo lắng và ám ảnh về hành xử không phù hợp của cô giáo. Khi bị rối loạn lo âu tác động, nhiều trẻ phản kháng việc phải đến lớp. Một số cháu bị vã mồ hôi, đau bụng khi có mặt trong những ngày



đầu ở trường lớp. Vì còn quá nhỏ, một số cháu không thể truyền thông với cha mẹ về chứng rối loạn này. Thông qua việc theo dõi các biểu hiện bất bình thường của trẻ, chị có thể nhận biết bệnh lý lo âu, đưa cháu đến gặp bác sĩ chuyên khoa tâm lý – tâm bệnh và điều trị bệnh, để giúp cháu nhanh chóng vượt qua.

Một số cháu có tâm lý lệ thuộc vào cha mẹ và người thân nên sự lo âu có thể làm cho trẻ sợ sự chia ly với cha mẹ, từ đó, vô tình rơi vào tình trạng hoảng sợ ở trường lớp. Do vậy, thay vì để cảm xúc giận dữ đối với hành vi sợ môi trường học của trẻ, chị nên tìm hiểu tâm lý của trẻ để tránh la mắng, đồng thời cảm thông, nâng đỡ cháu vượt qua nỗi lo âu và sợ hãi này.

Về phương diện tâm lý cũng khó tránh tình trạng lây lan cảm xúc từ cha mẹ qua trẻ. Với tư cách bị động và dễ bị ảnh hưởng từ cha mẹ, một số trẻ khi nhìn thấy cảnh tượng cha mẹ tát bạt, căng thẳng dễ nghĩ rằng môi trường mà cha mẹ cháu cho cháu đi học sẽ là nơi không an toàn, từ đó, sinh ra lo lắng. Một khi sự lo lắng càng tăng dần, trẻ sẽ dễ bị rơi vào rối loạn tăng động, vốn làm giảm năng lực chú ý và hậu quả là trẻ sẽ không tập trung học tập, không thể ngồi yên trong lớp, mất sự kiểm soát hành vi, rơi vào tình trạng không hợp tác các bạn trong lớp.

Trong mọi tình huống, chị nên chủ động trò chuyện với cháu, nhằm giúp cháu tăng cường sự an tâm vốn rất cần thiết để tạo ra cảm giác hứng thú cho việc học của cháu tại trường với chúng bạn đồng lứa.

Với các nỗ lực nêu trên, tôi hy vọng rằng chị sớm tìm ra được giải pháp giúp con chị vững tin trong việc tiếp tục học ở trường mầm non cũ, nhờ đó, các bất đồng và mâu thuẫn với gia đình chồng sẽ sớm được kết thúc, theo đó, hạnh phúc gia đình được bền vững hơn.



KHÉO TRUYỀN THÔNG ĐỂ GIÚP NGƯỜI THÂN THAY ĐỔI TÍCH CỰC

Bạch Thầy! Gia đình còn vài năm trở lại đây luôn xảy ra sóng gió. Mọi việc bắt nguồn từ em trai của chồng con. Chú ấy đã có vợ và 2 con nhưng không tu chí làm ăn, suốt ngày chơi bời lêu lổng. Cách đây 1 năm vợ chồng chú ấy ly thân, vợ về nhà ngoại còn chú ấy thì chuyển hẳn về nhà bố mẹ chồng con. Thôi thì anh em một nhà, lúc hoạn nạn không thể bỏ nhau được nhưng con khó có thể chấp nhận chuyện chú ấy đi về tùy hứng, có hôm 1h sáng đi chơi về gọi cửa âm ỉ, rồi say xỉn bỏ xe máy ngoài cửa làm chồng con sợ mất lại phải dậy cất vào, tự ý sử dụng tiền của công ty đi chơi bời tiêu pha mà không nói với chồng con một lời (hai anh em làm chung), ... và vô số những chuyện khó chịu khác mà con không thể kể hết được. Con góp ý với chồng và mẹ chồng thì mọi người đều gạt đi, tỏ ý bệnh vực ra mặt. Gần đây con của chú ấy bị mắc bệnh hiểm nghèo, cả nhà chồng con cứ loạn hết cả lên. Chồng con nói sẽ chạy chữa cho cháu dù có phải bán nhà và tuyên bố đó là trách nhiệm của một mình chồng con vì anh ấy có lỗi với dòng họ do không có con trai (chỉ có chú ấy có con trai). Con hiểu và chia sẻ tình yêu thương và sự bao bọc mà chồng con dành cho em và cháu nhưng con nghĩ cái gì cũng phải đúng mực. Cháu bé ấy không chỉ là cháu của chồng con mà còn là con của cô chú ấy, là cháu của 2 bên nội ngoại nên việc chữa chạy cho cháu bé là trách nhiệm của cả đại gia đình. Và điều làm con tổn thương nhất là chồng con luôn mồm nói: “Vì anh không có con trai nên giờ chúng ta phải lo cho con chú ấy”. Con sẵn sàng chung tay với chồng và gia đình nhà chồng giúp đỡ



cháu bé nhưng không phải với lý do “không để được đích tôn cho nhà chồng”. Con suy nghĩ như vậy có gì sai không, thưa Thầy? Mong Thầy cho con lời khuyên.

Trần Thị Thu Thủy, Nha Trang

Trước nhất, tôi chân thành chia sẻ với những khó khăn và thử thách mà chị đang đối diện trong gia đình chồng. Vì là vấn đề liên hệ đến cả gia đình nhà chồng, do đó, chị đừng vội bận tâm đến vấn đề ứng xử đúng hay sai của em chồng và phản ứng của cha mẹ chồng. Những vấn đề tế nhị như trong câu chuyện của chị, “đúng hay sai” không đủ khả năng giải quyết được vấn đề mà chị nêu ra. Do đó, để khắc phục tình trạng này, chị nên lưu tâm một số điều sau đây:

Trách nhiệm giúp đỡ nhau vì tình thân quyến

Ở đây cần nhận diện rằng chồng chị giúp em trai của anh ấy là vì tình thân quyến nên “lúc hoạn nạn không thể bỏ nhau được”, hơn nữa, con của em chồng chị đang mắc bệnh hiểm nghèo. Do đó, việc gia đình chồng cru mang cha con của em chồng chị là chuyện hiển nhiên. Điều rất tốt trong tình huống này là chị đã thể hiện “hiếu và chia sẻ tình yêu thương và sự bao bọc” của chồng chị dành cho em chồng và cháu của chồng. Nhờ sự hiếu và thông cảm đó, chị đã chấp nhận và sống chung với khó khăn của gia đình chồng trong thời gian qua.

Sự chịu đựng của chị đã vượt quá cái ngưỡng cho phép khi em chồng “không tu chí làm ăn, suốt ngày chơi bời lêu lổng” đang khi chị phải sống chung trong gia đình nhà chồng với tư cách là một thành viên. Thông thường, các bất đồng về lối ứng xử giữa các thành viên trong một gia đình tất yếu xảy ra không ở thời điểm này thì sẽ ở thời điểm khác. Đó là quy luật mà chị nên làm quen, ít nhất trong tình trạng vợ



chồng chị không thể ở riêng mà phải sống chung với gia đình chồng. Tình thương của cha mẹ chồng dành cho em trai của chồng và 2 đứa con của cậu ấy trong tình trạng cậu ấy đã “ly thân” và con cậu ấy đang bị bệnh hiểm nghèo, là tình thương và trách nhiệm của cha mẹ dành cho con. Có lẽ vì điều này mà cha mẹ chồng đã không quan tâm đến điều quan trọng không kém là góp ý và giúp đỡ em chồng vượt qua thói quen sống thiếu trách nhiệm và không có tương lai.

Chị nên tiếp tục trải nghiệm sự cảm thông về tình trạng này để không cảm thấy ngột ngạt khi gia đình chồng “tổ ý bênh vực ra mặt” lối sống thiếu ý thức của em chồng. Đừng quá bận tâm vào hành vi và ứng xử của cậu ấy như thế chị sẽ có thể sống thoải mái hơn trong gia đình chồng, đang khi chị không có sự lựa chọn nào tốt hơn trong tình huống này. Đừng để sự chịu đựng này là một ức chế tâm lý. Hãy chịu đựng tích cực để tìm ra giải pháp thích hợp.

Truyền thông bằng thông cảm

Quan điểm “cái gì cũng phải đúng mực” của chị đối với việc em chồng “đi về tùy hứng”, “gọi cửa âm ỉ”, “say xỉn”, “chơi bời tiêu pha” và “những chuyện khó chịu khác” là một ứng xử mang tính “công bằng” trên nền tảng hiểu và cảm thông. Trong thực tế, có những tình huống dở khóc dở cười không thể giải quyết bằng sự công bằng mà thành công được. Ngoài công bằng, người ta cần sự khôn khéo trong truyền thông để đạt được mục đích tốt đẹp cho các bên có liên quan.

Cha mẹ chồng vì quá thương nỗi đau ly thân của con trai và căn bệnh hiểm nghèo của con cậu ấy, nên thay vì nhắc nhở cậu ấy tu chí làm ăn, khắc phục hậu quả của sự đổ vỡ để gây dựng tương lai thì xem ra cha mẹ chồng đã dành cho cậu ấy sự thiên vị. Vì là con dâu trong gia đình



chồng, đang khi cha mẹ chồng thương em chồng không đúng cách, chị khó có thể truyền thông thành công với cha mẹ chồng việc giúp đỡ em chồng thay đổi lối sống “chơi bời”, “tùy hứng”.

Vì nhiều lần chị đã bị cha mẹ chồng “gạt đi” lời góp ý, do đó, thay vì tiếp tục góp ý với mẹ chồng vốn thương em chồng không đúng cách, chị nên khéo léo góp ý riêng với chồng chị ở chỗ riêng tư, để cha mẹ chồng không tự ái và chồng chị không bị cảm giác khó chịu.

Để truyền thông với chồng thành công, chị không cần thiết phải để tâm đến nhận thức “đúng hay sai” về quan điểm chồng chị ứng xử với em chồng và cháu chồng. Là người ngoài cuộc, ai cũng dễ dàng nhận ra quan điểm “vì anh không có con trai nên giờ chúng ta phải lo cho con chú ấy” là một ứng xử bất bình đẳng giới. Đang khi, chồng và gia đình chồng “cứ loạn hết cả lên” vì chứng bệnh hiểm nghèo của cháu bé, việc chị phân tích thái độ đúng sai về bất bình đẳng giới với chồng là điều không cần thiết, nếu không muốn nói việc đó không giải quyết được vấn nạn mà chị đang lưu tâm.

Ai cũng biết nhận thức của chị nêu ra trong câu chuyện này là đúng và cái gì cũng phải đúng mực, nhưng nỗi khổ niềm đau mà gia đình chồng đang đối diện đã làm cho họ không tìm ra lối ứng xử tích cực hơn có khả năng giải quyết được vấn đề. Trong tình huống này, trước nhất chị nên giải phóng cảm giác bị tổn thương về nhận thức bất bình đẳng giới của chồng, đồng thời, chị nên tiếp tục thể hiện sự quan tâm với nỗi đau của gia đình chồng, giúp đỡ cháu bé như đứa con ruột của chị để chồng chị và gia đình chồng nhận ra được tình thương đặc biệt này. Thỉnh thoảng, chị nên khen tặng chồng về trách nhiệm và sự hy sinh mà anh ấy đã dành cho đứa cháu đang bệnh nặng. Lối ứng xử khôn ngoan này giúp



chồng chị cảm thông tích cực và gắn bó với sự chịu đựng của chị về nỗi đau của cháu anh ấy và cuộc sống của cha cháu bé.

Hãy đợi cho đến lúc việc chăm sóc và giúp đỡ cho cháu anh ấy vượt qua cơn bệnh hiểm nghèo kết thúc, việc truyền thông với chồng về lối sống thiếu trách nhiệm của em chồng mới có tác dụng. Khi bị “loạn hết cả lên”, người trong cuộc đã không còn đủ bình tĩnh để lắng nghe lời góp ý, do đó, các chia sẻ mang tính đúng hay sai, hợp lý hay không hợp lý sẽ khó có tác dụng thay đổi tình huống. Khéo léo sử dụng ngữ điệu nhẹ nhàng, lời nói từ ái, thể hiện sự cảm thông, chia sẻ trách nhiệm, tâm ý cao thượng, ... chị sẽ dành được trái tim của chồng. Tiếp tục duy trì sự truyền thông theo phong cách này, lời góp ý chân thành của chị sau đó dễ được lắng nghe và có khả năng trở thành hiện thực.

Chúc chị sớm vượt qua thử thách này. Chúc cháu chị sớm bình phục để mọi nỗ lực, cảm thông, giúp đỡ và sự chịu đựng tích cực của chị được hồi đáp bằng sự thay đổi có ý nghĩa từ em chồng và gia đình chồng.



HÔN NHÂN KHÔNG TÌNH YÊU: NỖ ĐAU KHÔN TẢ

Bạch Thầy, con xây dựng gia đình muộn, khi con đã ngoài 30 tuổi. Chồng con hơn con gần 20 tuổi, anh ấy đã có một đời vợ trước và 2 cô con gái. Chúng con sống với nhau hơn 2 năm rất hạnh phúc nhưng chưa có con chung. Nửa năm trở lại đây chồng con bỗng dưng trở nên lạnh nhạt với con, anh ấy đòi ra thuê nhà ở riêng, con hỏi lý do thì không giải thích chỉ nói là: “Anh rất thương em!”. Con vẫn biết con là người đến sau, con chấp nhận hàng ngày anh ấy vẫn về chăm sóc 2 cô con gái mặc dù chồng con luôn khẳng định là anh ấy căm thù và không muốn nhìn mặt người vợ cũ. Con không muốn ly hôn vì con rất yêu chồng con, yêu hơn bất cứ ai trên đời này. Hằng ngày khi đi làm bằng xe máy con luôn nghĩ đến anh ấy và con đã bị ngã xe rất nhiều lần, đến nỗi con sợ quá, giờ con nghỉ làm ở công sở về kinh doanh tại nhà cho an toàn tính mạng. Con phải làm gì? Con có nên ly hôn với chồng con không (chúng con đã ly thân 6 tháng từ khi chồng con chuyển ra ngoài ở)? Con mong Thầy giúp con những lời khuyên để con có thể vượt qua thử thách này!

Lê Thị Việt Kim, Kiên Giang

Để giúp chị vượt qua thử thách với chồng của chị hiện tại, chị cần nhận diện bản chất “thử thách” mà chị đang vướng kẹt là gì. Chị nên nhớ rằng ở đâu có ổ khóa, ở đó có chìa khóa. Tương tự, thử thách của chị chắc hẳn phải có nguyên do. Không có gì là không thể giải thích được. Khi người đàn ông không muốn giải thích, lặng lẽ ở riêng, ly thân với vợ, có thể anh ấy đã có quyết định và sự chọn lựa cho riêng mình. Nói ra sự thật vừa khó coi đối với bản thân, vừa làm vợ khổ tâm.



Thái độ giữ im lặng của chồng chị trong tình huống này không phải là ứng xử khôn ngoan, do đó, khó có thể chấp nhận được. Trên tinh thần này, chị nên lưu tâm một số điều sau đây:

Tuổi tác và tâm lý vợ chồng

Dầu không phải là chân lý bất di bất dịch với mọi tình huống, trong quan hệ vợ chồng, người lớn tuổi hơn thường bị lệ thuộc tâm lý, và do đó trở nên phụ thuộc vào người bạn đời nhỏ tuổi hơn mình. Theo thông tin do chị cung cấp, chồng chị hơn chị gần 20 tuổi, đã từng có một đời vợ và hai cô con gái và không hạnh phúc với vợ trước.

Thông thường trong tình huống này, khi lấy được chị, một người đảm đang, hiểu biết và hy sinh là một điểm phúc đối với người chồng, theo đó, chồng chị sẽ nâng niu, gìn giữ, quý trọng chị. Biểu hiện yêu thương thông thường của người chồng lớn tuổi nhiều hơn vợ là anh ấy sẽ sợ mất vợ và do vậy, anh ấy sẽ không muốn rời xa vợ; thể hiện sự quan tâm, chăm sóc, chiều chuộng vợ hết mực. Đằng này, chỉ mới sau hai năm chung sống, anh ấy đã “trở nên lạnh nhạt”, “ra thuê nhà ở riêng” và “ly thân” vợ sáu tháng dài. Nếu anh ấy “rất thương chị” như anh ấy thường nói với chị, thì lối ứng xử của anh ấy không thể hiện tính logic và không hợp lý. Nói cách khác, ứng xử của chồng chị đối với chị là bất bình thường, cần được ghi nhận và đánh giá nghiêm túc để sớm tìm ra giải pháp thích hợp, cứu vãn tình thế bi đát. Theo tôi, chồng chị có thể rơi vào một trong các tình huống sau đây:

Anh ấy “bất bình thường”

Dựa vào nội dung chị mô tả về ứng xử của chồng chị thấy rằng có một khoảng cách rất lớn giữa lời anh ấy nói và việc anh ấy đang làm. Nếu thật sự chồng chị “rất thương” chị thì anh ấy không thể “lạnh nhạt” với chị, một người có ưu



điểm hơn anh ấy nhiều mặt. Trong tâm lý thực tiễn, động từ “thương” và thái độ “lạnh nhạt” không thể song hành, hướng chi là cùng tồn tại trong quan hệ vợ chồng.

Ngoài sự mâu thuẫn nêu trên, nếu anh ấy còn có những lỗi ứng xử mâu thuẫn tương tự như giữa ước muốn và hành động, giữa hành động với lời nói... thì anh ấy chắc hẳn có vấn đề bất bình thường về tâm lý, hoặc nếu nặng hơn, có vấn đề tâm thần.

Để xác định bản chất tình huống nếu các ứng xử mâu thuẫn của anh ấy được ghi nhận là nhiều hơn và mang tính thường xuyên, chị nên khuyên anh ấy đến khám chuyên khoa về tâm thần tại bệnh viện tâm thần. Sự điều trị bệnh tâm thần kịp thời và đúng cách trong giai đoạn mới manh nha này sẽ giúp anh ấy sớm bình phục, một việc làm vốn có khả năng tái xây dựng hạnh phúc vợ chồng của chị và anh ấy, biết đâu có thể cứu vãn cuộc hôn nhân đang đứng trước bờ vực thẳm.

Phức cảm tâm lý

Nếu anh ấy không có những biểu hiện mâu thuẫn khác như giả thiết nêu trên, anh ấy có thể thuộc dạng phức cảm tâm lý. Đầu không phải là một bệnh lý tâm thần, phức cảm tâm lý trong quan hệ vợ chồng có thể trở thành mối đe dọa làm mất dần “lửa” tình yêu giữa hai vợ chồng. Nếu phức cảm tâm lý của chồng chị là một rối loạn tâm lý, dẫn đến rối loạn hành vi ứng xử nhất thời thì công việc chị nên làm là tìm hiểu nguyên do, giúp chồng khắc phục và vượt qua. Thành công từ nỗ lực này là cách mang lại hạnh phúc cho gia đình chị. Nếu phức cảm tâm lý của chồng chị trở thành thói quen ứng xử, chị sẽ khó kiên trì để giữ lửa vợ chồng. Nếu sau khi nỗ lực giúp chồng thay đổi tích cực mà không hiệu quả, chị nên điều chỉnh chính mình để làm quen với tình trạng bất bình



thường này. Trên thực tế, sự chịu đựng này sẽ không thể tồn tại dài lâu, trước sau gì cũng phải có hồi kết thúc.

Tâm lý “chóng no sớm chán”

Sau lần đổ vỡ hôn nhân với người vợ trước và cô đơn ở tuổi ngũ tuần, khi gặp chị chồng chị chồng yêu và sớm cưới chị như vợ được chiếc phao cứu sinh.

Sau hai năm sống nương nhờ vào chiếc phao của chị, có thể anh ấy dần dần nhận ra anh ấy có quá nhiều khác biệt với chị và chưa thật sự yêu thương chị, như anh ấy nghĩ. Đây có thể là hiện tượng “chóng no, sớm chán” thường xuất hiện với người sau nỗi đau ly biệt có khuynh hướng lấy người sau lấp vào khoảng trống mắt mắt với người trước. Như vậy vô hình trung người sau đã trở thành vật thay thế của người trước. Trong trường hợp người đến sau là nạn nhân được sử dụng như một sự thay thế tạm thời cho người trước, nỗi đau ở đây không chỉ là sự trớ trêu mà thực sự là bất nhân.

Sau khi tìm hiểu và phân tích, nếu đây thật sự là nguyên nhân thì chị không nên tiếp tục tình trạng sống ly thân với anh ấy trong tiếc nuối và tự dần vật bản thân. Nói cách khác, nếu đó là sự thật thì chồng chị chỉ lợi dụng tình thương của chị khi đói thì tìm đến nhưng khi no nê thì cảm thấy chán. Giải pháp ly hôn trong tình huống này không phải là quá đáng.

Bóng hồng cũ hay mới

Giả thiết khác là có thể chồng chị trong sáu tháng qua đã tái hợp với bóng hồng cũ, hay đang đắm mê bóng hồng mới, do vậy, có khuynh hướng bỏ rơi chị.

Hành động “hằng ngày vẫn về chăm sóc hai cô con gái” đang ở chung nhà của mẹ chúng, tức vợ trước của anh ấy, mà chị là vợ chính thức theo pháp lý lại không hề biết đến “cõi đi



về” của anh ấy là điều thật đáng ngờ. Toàn bộ máu chó của vấn đề nằm ở chỗ này. Khả năng trong sáu tháng vừa qua, anh ấy và vợ cũ đang nỗ lực tái hợp. Để chứng minh trái tim mình dành cho vợ cũ, anh ấy ly thân với chị - người vợ hợp pháp. Nếu đây là sự thật thì chị là nạn nhân của tình huống “giận thì giận mà thương thì thương” giữa chồng chị và vợ trước của anh ấy.

Cũng có thể anh ấy đang có “bóng hồng” khác, có sức thu hút mãnh liệt hơn chị, như hai năm trước chị đã từng hấp dẫn anh ấy, so với người vợ đầu. Thử kết nối các thông tin như chồng trải qua một đời vợ với hai con, đang trong tình trạng “căm thù” và không muốn nhìn mặt người vợ cũ, mà chỉ sau hơn hai năm tái giá với vợ trẻ hơn hai thập niên mà bỗng dưng “lạnh nhạt” và “chuyển ra ngoài ở riêng”, không một lý do, không một lời giải thích, ta thấy có nhiều điều vô lý. Nếu thật sự anh ấy thương vợ, anh ấy sẽ không bao giờ làm thế. Ngược lại, xa lìa vợ, anh ấy phải sợ mất vợ mới đúng.

Để làm sáng tỏ giả thiết nào là đúng, chị cần quan tâm với trách nhiệm là vợ hợp pháp của anh ấy để tìm hiểu và biết rõ anh ấy đang quay về ở chung với vợ trước hay ở đang ở với một “bóng hồng” nào khác. Dù là tình huống nào trong hai giả thiết vừa nêu là đúng, chồng chị ở với người khác, bỏ mặc chị và ly thân chị hơn sáu tháng... là điều khó có thể chấp nhận được.

Là vợ kế hợp pháp, không chỉ là cái quyền, chị cần có trách nhiệm tìm hiểu nguồn gốc của sự ở riêng của chồng chị. Sau khi tận tường mọi việc, tôi tin rằng chị sẽ có quyết định sáng suốt, chọn cho mình một hướng đi không còn vướng lụy, kết thúc lưu luyến, bi lụy để hướng tới một tương lai tươi sáng.



Nỗ lực vượt qua bế tắc

Dù bất kỳ giả thiết nào trong những điều trên là đúng, chị không nên tự làm khổ mình, chẳng hạn như: Do tiếc nuôi anh ấy, chị “đã bị ngã xe rất nhiều lần”. Trong quan hệ vợ chồng tình yêu tích cực phải là hai chiều như sự hỗ trợ. Trò chơi “trốn tìm” hiện tại của chồng chị chỉ làm chị thêm mệt mỏi, thậm chí phải chịu nhiều thiệt thòi và tổn thất.

Dẫu biết vợ yêu chồng theo cách “yêu hơn bất kỳ ai trên đời” là tâm lý thái cực nhưng phổ biến, nhưng yêu một chiều không có giá trị lâu dài trong quan hệ vợ chồng theo đúng nghĩa. Để “an toàn tính mạng”, ngoài quyết định “kinh doanh tại nhà” chị nên có những cân nhắc sáng suốt và mang tính dứt khoát. Trong mọi tình huống chị đừng để con tim lấn át lý trí. Đừng tiếc nuôi những gì không còn thuộc về mình.

Sau những nỗ lực tìm hiểu, phát hiện ra nguyên nhân, hiến kế giải pháp tái hợp để vợ chồng được hạnh phúc mà chồng chị vẫn không có những nỗ lực thay đổi tích cực thì không có lý do gì để chị quyết định trì hoãn sự ly hôn. Khi đã biết sự thật phũ phàng, nỗi đau ly biệt dù muộn màng nhưng rất cần thiết, biết đâu lại là điều phúc cho chị, khi không còn tiếp tục là nạn nhân của một cuộc hôn nhân không có tình yêu ở hiện tại và trong tương lai. “Đau một lần để rồi không còn bị đau nữa” đáng giá là một giải pháp lắm chứ.

Chúc chị sớm tìm ra giải pháp và nhanh chóng giải phóng nỗi đau!



GIÚP CHỒNG VƯỢT QUA THÓI QUEN DỰA DẪM VÀO BỐ MẸ

Con rất hạnh phúc vì sắp tới đây gia đình bé nhỏ của mình sẽ đón chào một thành viên mới. Nhưng bên cạnh niềm vui đó thì thường ngày con phải đối mặt với những suy nghĩ khi sinh con xong trong thời gian ở nhà chăm sóc con thì chồng con sẽ làm gì để nuôi gia đình. Con đã từng đặt những câu hỏi gợi ý để thăm dò ý kiến của chồng nhưng đối lại con nhận được những câu trả lời rất thất vọng là: “Thiếu tiền mua sữa thì cứ xin bà nội”. Nghe như vậy con thất vọng lắm nhưng con không biết nói gì, trong khi đó ba mẹ chồng cũng không nhắc đến chuyện công việc làm cho chồng con. Con biết ba mẹ chồng rất thương con của mình, nhưng theo con nghĩ trước kia chưa có vợ, chưa có con thì khác, giờ đã có vợ và sắp có con thì chồng con nên suy nghĩ tới công việc gì đó để phụ giúp nuôi gia đình, chứ không phải cái gì cũng ngửa tay xin mẹ. Trong khi đó, thời gian rảnh chồng con toàn ngồi chơi đá bóng online, con thì đang mang thai vậy mà phải phụ mẹ chồng buôn bán, nhiều khi khách vào mua hàng, cần những vật nặng như két bia, thùng nước ngọt, ... vậy mà chồng con vẫn điềm nhiên ngồi chơi, mặc con mang những thùng bia nặng cho khách. Mỗi lần như vậy, con thấy buồn và ứa nước mắt.

Con đã nói rất nhiều lần mà tình hình chẳng có gì thay đổi, con rất mệt mỗi khi nói mãi về một vấn đề này nên con mong Thầy giúp con! Cảm ơn Thầy nhiều.

Lê Thu Hà, Quảng Ninh

Đọc thư chị, tôi cảm thấy chị đang đối diện sự thất vọng về người chồng bàng quan, thiếu trách nhiệm, không thạo



việc gì, quen thói dựa dẫm vào cha mẹ. Để giúp chồng chị thay đổi lối sống và để giúp chị vượt qua sự hụt hẫng và tuyệt vọng về cuộc hôn nhân, chị nên lưu tâm những điều sau đây:

Đừng quá lo lắng trong lúc mang thai

Thời gian mang thai là lúc mà chị cần nghỉ ngơi thích hợp, tránh rơi vào trạng thái lo lắng, căng thẳng, buồn phiền, chán chường, tuyệt vọng. Mỗi suy nghĩ và hoạt động của chị đều ảnh hưởng ít nhiều đến thai nhi trong bụng chị. Đừng để chuyện buồn về chồng tạo ra những phản ứng tiêu cực đối với chị và con chị.

Lo lắng chẳng những không có ích gì trong việc giải quyết các vấn nạn và trở ngại mà ta đang vấp phải, mà trong nhiều tình huống lo lắng chỉ làm tăng cảm xúc mệt mỏi và vô vọng. Người lo lắng sẽ không thể trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây. “Nói mãi về một vấn đề” với chồng mà nói không khéo sẽ có thể làm tăng sự lo lắng cho cả hai và góp phần làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn.

Từ nay đến ngày chị sinh, ngoài các vận động thích hợp cho thai phụ, chị nên dành nhiều thời gian dưỡng tâm trí, trải nghiệm tâm linh; xem các sách thánh hiền để học các lời dạy minh triết; thực tập các đức tính từ bi, hỷ xả, rộng lượng, bao dung, tha thứ và nhiều đức tính cao quý khác sẽ giúp chị trở nên cao thượng, an vui, hạnh phúc, đồng thời, góp phần làm cho nhân cách con chị phát triển theo hướng vị tha trong tương lai. Hít thở chánh niệm, đi đứng thư thái, tâm trí an nhiên, đừng để dao động cảm xúc trước cảnh thuận nghịch... sẽ giúp chị dưỡng thai tốt. Nói chung, mang thai là thời gian mà chị nên dành nhiều tình cảm cao quý cho chính mình và đưa con trong bào thai hơn là chồng chị và cha là của đứa con tương lai. Việc gì chưa được như ý thì hãy để nó sớm trôi



qua. Đừng nên quá bận lòng và vương kẹt. Tập thói quen này sẽ giúp chị sống hạnh phúc cho mẹ con chị trong thời gian nhạy cảm nhất trong đời chị.

Hai thái độ nên tránh

Nhiều ông chồng suy nghĩ rằng chuyện trong nhà là trách nhiệm của vợ nên khi có vợ ở nhà, các ông thường ỷ lại và phó mặc mọi việc cho vợ, vốn là phái yếu và không thích hợp với các việc nặng nhọc. Xem ra chồng chị cũng thuộc tuýp đàn ông này. Để giúp chồng vượt qua thói bàng quan với vợ và gia đình, chị nên tránh hai thái độ ứng xử sau đây:

Thứ nhất, không nên than ngán thờ dài về tình trạng “vô tư” và “biếng nhác việc nhà” của chồng, vì sự than vãn không giúp ích gì cho việc cải thiện tính tình của anh ấy, vốn đã quen thói dựa dẫm cha mẹ từ trước mà ra. Trong nhiều tình huống, vợ càng than vãn càng làm cho một số ông chồng tự ái, từ đó, nảy sinh các phát ngôn cộc lốc, bất cần đời, thậm chí làm tổn thương vợ.

Thứ hai, chị không nên ôm đồm, tự làm tất tần tật mọi việc mà không cần nhờ vả chồng. Chị em phụ nữ nào quá chu đáo và tự lập cao thường khổ thân và khổ tâm. Khổ thân vì phải ôm đồm quá nhiều thứ không còn thời gian dành cho bản thân. Khổ tâm vì thấy chồng không có tính ga lăng giúp đỡ vợ cùng làm việc nhà, bỏ mặc mọi thứ cho vợ.

Hai thái độ ứng xử vừa nêu trên chỉ làm cho tình hình trở nên bất ổn hơn. Trong tình huống một, người vợ sẽ thất vọng nhiều hơn khi tình hình chẳng có gì thay đổi, từ đó, cảm thấy mệt mỏi, chán chường, thất vọng, cô đơn. Trong tình huống hai, người vợ nào không biết khéo nhờ chồng giúp đỡ hoặc cùng làm việc nhà sẽ phải vất vả nhiều hơn và cô đơn hơn.



Khéo nhờ chồng làm việc nhà

Nên tránh thái độ ứng xử trên, chị hãy khéo nhờ cậy để chồng ra tay nghĩa hiệp. Đối với việc nặng nhọc, đòi hỏi đến cơ bắp, hoặc các việc dành cho người nam, thay vì tự làm, chị nên nhờ chồng làm giùm. Khi nhờ chồng, chị nên nở nụ cười tươi, là nói lịch sự để anh ấy hăng hái làm. Trong trường hợp chồng chị trả lời: “Để đó, khi nào rảnh anh sẽ làm”, chị đừng nên cáu gắt, đừng nhắc nhở nhiều lần, đừng xắn tay áo tự làm.

Thay vì loay hoay khuôn vác, bừa củi, lúi húi bắc ghế thay bóng đèn, hì hục sửa vòi nước hư,... chị cố gắng khéo giúp anh nhận ra rằng nếu không có bàn tay đàn ông của anh ấy mọi việc trong nhà sẽ hỏng hết.

Thay vì nổi cơn tam bành, chị hãy nhõng nhẽo nhờ vả nhờ đúng cách, chị sẽ giúp chồng vượt qua thói bàng quan, vô tư và biếng nhác. Thay vì khóc lạng vì tức và tủi, chị đừng tự ái khi phải nỗ lực giúp chồng. Đừng cố chứng tỏ mình quá giỏi, tự tay làm hết mọi thứ. Hãy khéo thể hiện là người chân yếu tay mềm để chồng hoan hỉ ra tay nghĩa hiệp giúp các việc nặng nhọc.

Theo Phật giáo, trong mỗi người đều tiềm ẩn đức tính: Biết hi sinh và cống hiến. Có lẽ do sống trong hoàn cảnh dựa dẫm vào cha mẹ lâu năm, tiềm năng đó của chồng chị đã bị ngủ quên. Giờ chị cần đánh thức tiềm năng đó ở chồng. Vấn đề là nghệ thuật và sự khéo léo. Không có gì là không thể làm được.

Hãy giúp anh ấy thấy anh ấy là người rất quan trọng trong mái ấm gia đình chị. Vai trò và đóng góp của anh ấy là rất quan trọng và có ý nghĩa. Mỗi khi chồng làm tốt việc được nhờ hay việc nhà, chị nên khen tặng vài câu chân tình. Chị cần chứng tỏ cho anh ấy thấy rằng chị tự hào về anh ấy khi anh ấy làm được các việc đáng làm. Biết khen chồng đúng chỗ, đúng cách sẽ khiến chồng “nở từng khúc ruột”.



Nhờ cha mẹ chồng khuyên chồng

Thay đổi tính cách của một con người từ xấu thành tốt, từ tiêu cực thành tích cực,... không phải là chuyện một ngày, một bữa. Đó là một quá trình lâu dài, đòi hỏi đến sự kiên trì, hiểu biết, có phương pháp và sự khéo léo. Trong hoàn cảnh của chị, chồng chị có thể do thói quen dựa dẫm vào mẹ từ nhỏ nên đã trở thành công tử bột, mọi việc trong nhà không đụng đến ngón tay. Dần dà thành thói quen không muốn nỗ lực làm việc gì cho người khác. Khi lập gia thất, chàng trai trở thành chồng và cha vẫn tiếp tục sống bàng quan và vô tư đối với mọi việc. Đây là gốc rễ của vấn đề.

Thay vì việc khuyên can chồng đến độ chị phải bị “mệt mỗi khi mãi nói về một vấn đề” của chồng, chị nên khéo léo chia sẻ với gia đình chồng, đặc biệt là cha chồng để tìm sự cảm thông và đồng minh tích cực. Chị có thể nhờ cha chồng hoặc một nhân vật bên chồng có uy tín với chồng chị khuyến khích chồng chị tìm “công việc gì đó để phụ giúp nuôi gia đình”, kết thúc thói quen “ngửa tay xin mẹ”. Bằng cách này, một mặt chị không phải mệt mỏi vì chồng chị chưa hay chậm hợp tác, mặt khác có tác động tích cực trong việc thay đổi lối sống và cách ứng xử của anh ấy. Cũng là một vấn đề, có người nói thì có tác dụng thay đổi, trong khi người khác nói thì mọi việc đứng yên. Cha chồng nhắc nhở con trai vượt qua thói dựa dẫm vào mẹ sẽ dễ thành công hơn là vợ nói với chồng điều đó.

Ngoài sự nhắc nhở con trai, cha chồng chị cũng nên làm gương trong việc giúp đỡ mẹ chồng chị. Làm gương thường có giá trị giáo dục trực tiếp và hiệu quả hơn là những lời giáo huấn thông thường. Khi cha chồng chị giúp đỡ mẹ chồng chị thì chồng chị có thể giúp đỡ chị là điều không khó lắm. Tác động tích cực trên nền tảng tương quan gia đình thường dễ

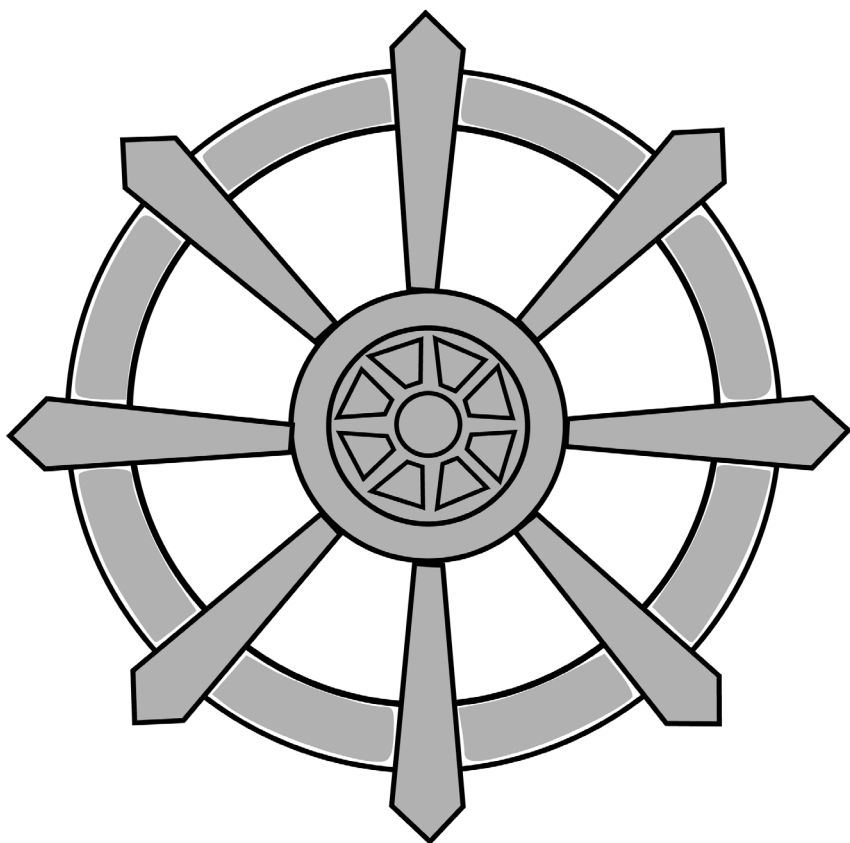


xuất hiện và có tác động làm thay đổi nhân cách và lối sống theo chiều hướng tích cực.

Trong trường hợp cha chồng và gia đình chồng của chị cảm thông và đứng về phía chị mà vẫn không thay đổi được tình huống thì tốt nhất, trong thời gian mang thai, chị nên thực tập hài lòng để khỏi phải rước phiền não và hành hạ cảm xúc bản thân. Trong mọi tình huống thành công hay không thành công trong nỗ lực giúp chồng chị chuyển hóa thói quen dựa dẫm vào mẹ chồng, chị nên giữ thái độ vui tươi, hạnh phúc, để cuộc sống này trở nên có ý nghĩa hơn.

Chương 4

TÍN NGƯỠNG: ĐÚNG VÀ SAI





CÓ HAY KHÔNG CHUYỆN “KHẮC MẠNG” TRONG HÔN NHÂN?

Thưa Thầy, con vốn là người theo đạo Thiên Chúa, nhưng với con Phật giáo là nơi dạy con rất nhiều bài học quý giá. Con hiện đang quen một người nam, gia đình anh ấy theo đạo Phật. Chúng con đã định ngày cưới nhưng đến phút cuối cùng phải hủy chỉ vì mấy ông thầy bói phán rằng: Tuổi của con và bạn con mà lấy nhau là sẽ có người chết hoặc chia tay nên gia đình bạn trai con lo sợ và đã không cho chúng con cưới. Chúng con đến với nhau bằng tình yêu thương, không vụ lợi, việc chia tay sẽ giết chết chúng con. Chúng con vẫn đang cố gắng thuyết phục gia đình nhưng lời của những ông thầy bói quá mạnh và niềm tin của gia đình vào ông thầy bói cũng quá vững chắc nên chúng con khó có thể lay chuyển được ý gia đình. Con còn có nỗi khổ là vì gia đình con bên đạo Thiên Chúa, con đã từng có một đời chồng nên chuyện kết hôn lần nữa không được gia đình con chấp nhận. Giờ đây ước mơ có một gia đình để yêu thương và sống cuộc sống bình thường cũng tiêu tan... con thấy cuộc đời thật bế tắc. Xin Thầy cho con biết có phải số mạng con khắc với số mạng của bạn con không? Con sinh năm 1982, bạn trai con sinh năm 1984. Con mong Thầy tư vấn giúp con có cách nào để thuyết phục gia đình cho chúng con được đến với nhau không? Con xin cảm ơn Thầy rất nhiều.

lenapham82@yahoo.com

Tương sinh và tương khắc được xem là quy luật tự nhiên trong thế giới sinh tồn. Lửa khắc với nước, nước khắc với đất, kim khắc với mộc, mộc khắc với đất,... là quy luật trong thế giới vật chất. Con người kể từ khi còn trong bào thai mẹ



đã khác biệt về tính cách. Ngay cả trong tình trạng song sinh hay đa sinh vẫn khác nhau về tính cách, vì theo Phật giáo con người có mặt trên hành tinh là do nghiệp chung và nghiệp riêng. Nghiệp chung góp phần tạo nên tính dân tộc, vùng miền, cộng đồng và gia đình; trong khi nghiệp riêng quyết định cá tính bao gồm tự do ý chí, lý tưởng, sự nghiệp và lối sống.

Theo Phật giáo, sẽ là một sự sai lầm nếu cho rằng việc kết bạn trăm năm giữa hai người khác tuổi dẫn đến kết cục “có người chết hoặc chia tay”. Trên thực tế, con người chết là do bệnh tật, hoặc tai nạn, hoặc tự tử chứ không phải do khác tuổi. Chia tay trong hôn nhân thường là kết quả của nhiều nguyên nhân khác nhau mà điều quan trọng là cả vợ lẫn chồng đều không vượt qua được cái “tôi”, không giải quyết các vấn nạn và bất đồng trên tinh thần hiểu biết, tôn trọng và hướng đến sự lợi lạc cho cả hai và gia đình.

Tình yêu chân chính sẽ “mạnh hơn nguyên tử”. Khi đến với nhau bằng “tình thương yêu, không vụ lợi” không có lý do gì anh chị phải chia tay vì những chuyện không đâu. Về tâm linh, chúng ta có thể tin ít, tin nhiều song không được mê muội, mù quáng. Để thuyết phục gia đình có hiệu quả, anh chị có thể tham khảo các yếu tố sau:

Tương kế tựu kế

Để tháo gỡ vấn nạn cha mẹ hai bên do quá tin thầy bói nên ngăn cản hôn nhân của anh chị, hai người nên hợp tác với một nhà sư có uy tín, giải trình mọi việc và nhờ nhà sư giải thích với gia đình hai bên theo hướng ngược lại. Sự sắp xếp trước tình huống trả lời của nhà sư đối với gia đình sẽ giúp gia đình hai bên rũ bỏ được mê tín, thay đổi nhận thức và không còn bị ám ảnh nữa. Quan niệm khác biệt của nhà sư về tuổi của anh chị cũng như tương lai của hôn nhân, ít ra sẽ



giúp gia đình hai bên suy nghĩ lại lời phán xét của thầy bói. Uy tín của nhà sư nếu lớn hơn thầy bói chắc hẳn lời tư vấn sau sẽ có giá trị thay thế lời coi bói trước.

Chuyên đổi lập thành bổ sung

Trong *kinh Dược Sư*, hai vị Bồ tát cao đệ của Phật Dược Sư tên là Nhật Quang Biến Chiếu và Nguyệt Quang Biến Chiếu. Nhật là Mặt Trời và Nguyệt là Mặt Trăng thường hiện hữu trái giờ, một bên có mặt ban ngày, bên còn lại có mặt ban đêm. Đối với người có thực tập chuyên hóa như hai vị Bồ tát vừa nêu thì yếu tố trái chiều Nhật và Nguyệt trở nên bổ sung cho nhau bằng sự phát triển đức tính “mẫu số chung” là ánh sáng (quang) và sự chiếu soi cùng khắp của nó (biến chiếu). Đào sâu các dị biệt thường tạo ra các dãy Trường Sơn và Vạn Lý Trường Thành trong lối sống và ứng xử; kết quả là dễ chia tay nhau, bất luận tuổi thuận hay nghịch. Nhấn mạnh và phát triển các mẫu số chung về tính cách sẽ giúp cho mọi người dù rất khác nhau sống trong biểu biết, thông cảm, chia sẻ trên tinh thần tương nhượng và tôn trọng góp phần mang lại hạnh phúc trong hôn nhân và quan hệ xã hội.

Không có số mệnh an bài

Theo quan niệm Phật giáo, không có gì là không giải quyết được. Bằng sự thông minh, hiểu biết, khéo léo của bản thân và sự hỗ trợ thích hợp từ những người có khả năng tư vấn và thuyết phục, các quan niệm sai lầm như trong trường hợp của anh chị sẽ được giải quyết. Theo Phật giáo, không có số phận và định mệnh an bài bởi bất kỳ ai, siêu nhiên hay tự nhiên. Con người là chủ nhân của mọi hành vi bao gồm sự tự do ý chí. Con người là “kiến trúc sư” của cuộc sống hạnh phúc hay khổ đau, do đó, con người sẽ trực tiếp thừa kế các kết quả của hành vi bao gồm tốt và xấu, tích cực và tiêu cực.



Bằng sự hiểu biết và nỗ lực tích cực, các tính cách không có lợi cho hạnh phúc hôn nhân sẽ được chuyển hóa, theo đó tình yêu được tưới tẩm, hạnh phúc được giữ gìn và độ bền vững trong hôn nhân được đảm bảo. Tin vào tiềm năng, sự nỗ lực của bản thân và ứng dụng trí tuệ giải quyết các vấn nạn, các bạn sẽ thành công trong việc vẫy tay chào với những nỗi khổ niềm đau và chướng duyên trong cuộc sống. Trong trường hợp đã nỗ lực hết cách mà cha mẹ và gia đình hai bên vẫn không chấp nhận cho hôn nhân được diễn ra theo luật pháp hiện hành và giới luật đạo Phật, các bạn có thể đăng ký kết hôn hợp pháp. Dĩ nhiên, trong tình huống bất đắc dĩ này các bạn cần thể hiện bản lĩnh và khôn khéo để đối diện và vượt qua áp lực của gia đình. Thuyết phục gia đình theo công thức “mưa dầm thấm đất” trước khi kết hôn và siêng năng thăm viếng cha mẹ hai bên sau khi kết hôn với lòng thảo kính, trước sau gì rồi gia đình hai bên sẽ thông cảm và chấp nhận. Việc ở riêng sau đám cưới sẽ giúp các bạn vượt qua các áp lực gia đình các bạn cần chuẩn bị tài chính vững vàng để có thể tự lập khi ở riêng. Hãy kiên trì và nhẫn nại trong việc thuyết phục cha mẹ hai bên theo công thức “nước chảy đá mòn”. Nếu không được cha mẹ chấp nhận thì việc các bạn tự quyết định tiến tới hôn nhân và ở riêng cũng sẽ giúp giảm đi các áp lực tâm lý và cảm xúc. Chúc các bạn sáng suốt, kiên nhẫn và thành tựu ý nguyện!



GIÚP VỢ TỪ BỎ MÊ TÍN

Vợ chồng con lấy nhau được 10 năm nay, đã có hai cháu, một lên 8, một lên 5. Con là kỹ sư tin học, vợ con là giáo viên. Cuộc sống gia đình không khá giả nhưng đủ sống và luôn đầm ấm. Song nửa năm trở lại đây vợ con nghe theo chúng bạn đi cúng lễ ở khắp nơi, tiêu tốn hàng chục triệu đồng cho việc lễ bái. Con đã khuyên can nhiều lần nhưng cô ấy không nghe, tòi tệ hơn nữa là giờ cô ấy một mực yêu cầu con phải đi dự lễ cùng cô ấy. Con không đi, viện cớ là bận việc công ty và cô ấy đi tối ngày như vậy thì con phải ở nhà chăm sóc hai cháu nhưng cô ấy không chịu, còn dọa nếu không theo cô ấy thì gia đình sẽ tan nát, sẽ có người chết sớm. Rồi tuần trước con và cháu bé thứ hai bị sốt siêu vi trùng, cô ấy không những không ở nhà chăm sóc mà còn trách cứ con rằng tại con không chịu đi lễ nên bị “bê trên” phạt cho ốm, nếu không chịu thay đổi sẽ còn ốm nữa. Trời ơi, con không nhận ra vợ con nữa rồi, một cô giáo hiền hòa, mẫu mực giờ thành ra một con người mê tín dị đoan, cuồng tín đến mù quáng. Con phải làm gì để “đánh thức” vợ con, thưa Thầy? Và liệu con có cơ hội giúp cô ấy tỉnh ra được không?

Trần Đức Quang, Bắc Ninh

Đọc thư của anh, tôi thông cảm với nỗi khổ tâm của anh và những xáo trộn hạnh phúc gia đình do vợ anh quá mê tín dị đoan gây ra. Mê tín làm cho con người trở nên sợ hãi, yếu đuối, lệ thuộc tâm lý, làm và nói những chuyện gàn dở. Để giúp vợ thoát khỏi mây mù mê tín, anh hãy tham khảo và thử nghiệm các “liều thuốc” sau đây:



Nhận diện tác hại của mê tín

Việt Nam hiện nay có khoảng 8.000 lễ hội lớn nhỏ. Lễ thường gắn với niềm tin và tín ngưỡng. Hội là hội hè vui chơi, biểu diễn và thưởng thức nghệ thuật. Có những lễ hội mang tính văn hóa và giá trị đẹp, cần được duy trì và phát huy. Có những “lễ hội” chỉ là những hủ tục, mê tín dị đoan với nhiều tác hại. Các lễ hội văn hóa tích cực có khả năng chuyển tải sự thiêng liêng, đạo đức và hiền thiện. Mê tín núp bóng lễ hội văn hóa thường mang lại nhiều tổn thất và bất an cho người tin nó một cách mù quáng.

Mê tín có từ ngàn xưa, từ lúc con người cảm thấy bất lực trước sức tàn phá của thiên tai mà không sao giải thích được. Văn hóa Phật giáo không có chỗ cho những hành vi mê tín, dị đoan và hiện tượng trục lợi “buôn Thần bán Thánh” để lừa bịp những người nhẹ dạ, cả tin. Tín ngưỡng thiếu lý trí sẽ nhuộm màu thần bí và trở thành mê tín. Tác hại của mê tín không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và thái độ ứng xử, mà còn phương hại cho lối sống và kinh tế gia đình. Điều này hoàn toàn đúng với trường hợp của vợ anh, một cô giáo nhẹ dạ đáng thương.

Dị đoan là những điều quái lạ, huyền hoặc, chỉ tồn tại trong niềm tin thiếu lý trí của con người. Mê tín là niềm tin mù quáng, không phân biệt đúng sai, nhắm mắt làm càn, thể hiện sự mê muội và mất lý trí. Mê tín và dị đoan là cặp song sinh. Nơi nào có dị đoan, nơi đó có mê tín. Ai sống với mê tín, người đó chấp nhận các dị đoan. Dị đoan là mê tín. Mê tín thường kéo theo dị đoan.

Đằng sau các dị đoan và mê tín là nỗi sợ hãi về những điều bất hạnh bao gồm cái chết, bệnh tật, tổn thất, bất hạnh và nghịch cảnh. Nỗi sợ hãi là “thực phẩm” thàm lạng nuôi



sống mê tín. Những kẻ truyền bá mê tín thường khai thác tâm lý sợ hãi của tín chủ để lợi dụng, từ đó, tạo ra tình trạng tiền mất tật mang. Có một số người truyền bá mê tín không vì mục đích lợi nhuận hay lừa đảo, mà chỉ để làm cho mình được nổi tiếng (dĩ nhiên đó chỉ là hư danh).

Việc cho vợ anh uống “liều thuốc” kiến thức về nguồn gốc của mê tín, nguyên nhân sống còn của niềm tin sai lầm này, các hậu quả mà người dị đoan phải gánh chịu, ... sẽ góp phần giúp cho chị ấy “tỉnh ra” vấn đề để dừng lại các thái độ và hành động sai lầm trước khi quá muộn. Dĩ nhiên, để thành công, anh phải hết sức khéo léo, điềm tĩnh, kiên nhẫn, tránh gây gổ với vợ vì như thế có thể làm hỏng mọi việc.

Thần linh không hại được con người

Phật giáo không chấp nhận thần linh trong tín ngưỡng dân gian có khả năng ban phước, giáng họa. Nhiều loại thần thánh do con người mê tín tự tạo ra, hướng hồ, thần linh lấy đầu ra năng lực siêu nhiên để phạt kẻ này, hại kẻ nọ như thế thế giới này không có luật pháp vậy.

Những nhân vật “siêu nhiên” nếu có cũng phải sống trong quy luật nhân quả, làm xấu sẽ bị khổ đau như bóng không rời hình, như âm vang không tách rời khỏi tiếng. Các thần không phải là “cán cân” của luật pháp, do đó, nếu các thần linh ức hiếp con người, các thần sẽ bị nhân quả nghiêm trị. Rất may là trên thực tế con người mượn hình ảnh thần linh để hù dọa lẫn nhau, chứ chưa có thần linh “bề trên” nào hại con người như thế. Các tôn giáo nhất thần và đa thần thường tô vẽ ra năng lực “hủy diệt” cho “bề trên” để dọa nạt người không mê tín vào thần, để rời từ nỗi sợ hãi và tuyệt vọng, chẵn dắt họ quay niềm tin vào lực lượng siêu nhiên vốn không có thật.

Trong xã hội tiến hóa của loài người, cha mẹ dù sinh ra



con cái nhưng hủy hoại mạng sống của con cái là đã mang tội giết người, nên sẽ bị luật pháp trừng phạt. Làm cha mẹ sinh ra con, có ai bắt nạt, bắt nhân đến độ giết đi mạng sống của con ruột mình? Tội giết con được xem là tội bất nhân, luật pháp không thể dung tha. Nếu các đấng “bề trên” viện cố sinh ra con người nên có quyền hủy diệt con người thì thần linh đó thật ác độc, không đáng để con người tôn trọng và kính nể. Nếu các đấng “bề trên” nhiều nhưong phá hoại cuộc đời và hạnh phúc của con người thì con người cần dấy lên cuộc chiến chống lại “bề trên”, để giải phóng nhân loại khỏi ách thống trị bạo ác của “bề trên”.

Trên thực tế, các đấng “bề trên” chưa từng hiện hữu. Việc kể công hay gán tội cho họ đều không thích hợp. Do đó, thay vì đi cúng lễ theo nghĩa “hối lộ” các đấng “bề trên” (vừa tốn tiền vừa sợ hãi) thì theo Phật giáo, ta hãy phân tích các nguyên nhân và điều kiện thuận nghịch để khắc phục những khó khăn và bất hạnh trong cuộc sống. Truy tìm nguyên nhân của các bất hạnh là giải quyết bất hạnh được phân nửa. Phân nửa còn lại là đã giải pháp đúng, con đường trị liệu đúng. Ai nỗ lực tự thân với sự dẫn dắt của trí tuệ như vừa nêu sẽ có khả năng giải quyết dứt điểm các bất hạnh và khổ đau đã, đang hoặc sẽ diễn ra.

Lấy huyền độ huyền

Việc khai mở kiến thức đúng về tác hại của mê tín để người mê tín từ bỏ các niềm tin sai lầm, không phải lúc nào cũng thành công, khi mà anh đã rơi vào tình thế “Bụt chùa nhà không thiêng” đối với vợ. Trong mắt vợ anh, anh chỉ là một kẻ phạm tục và dĩ nhiên sẽ không thể hiểu biết hết về thế giới siêu nhiên mà cô ấy đang bị kẻ chủ trương mê tín dẫn dắt. Lối suy nghĩ tiêu cực này có thể (có của vợ anh) đôi lúc làm cho anh dễ cáu giận. Nhưng đừng vì thế buông xuôi mọi việc, để cho mê tín dẫn dắt cuộc sống của gia đình anh.



Do đó, nếu giải pháp “đánh thức” không thành công, anh có thể áp dụng công thức “dĩ huyền độ huyền” được Phật giảng dạy trong Kinh. Tức là tạm thời, anh cứ đóng vai diễn là người có niềm tin như vợ anh, để vợ anh nghĩ rằng chị và anh là người “cùng hội, cùng thuyền”. Sau đó, anh có thể phối hợp với một vị trụ trì có kinh nghiệm ở một ngôi chùa cùng thành phố anh chị đang sống, nói rõ về các mê tín mà vợ anh đang dính vào, để nhờ sự trợ giúp tích cực. Sắp xếp một cuộc gặp gỡ giữa hai vợ chồng anh với nhà chùa trong một ngày thuận lợi cho cả hai bên.

Anh nên cung cấp vài thông tin về cá tính của vợ, cảnh huống của gia đình để nhà chùa nắm vững trước khi gặp nhau. Trong cuộc trò chuyện, vị trụ trì có thể nói như đình đóng cột về cảnh huống gia đình và cá tính của vợ, làm chị sinh tâm bội phục. Phụ nữ thường có tâm lý nể phục những ai nói đúng về họ và gia đình họ. Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến niềm tin quàng xiềng, mù quáng. Biến điều này thành một lợi thế để anh phối hợp với nhà chùa làm công việc “trương kế tử kế”. Đến lúc vợ anh có niềm tin mạnh về năng lực đặc biệt của nhà chùa, việc nhà chùa góp ý những điều chị ấy đang quan tâm mới có kết quả, ít nhất là tác dụng tâm lý dẫn đến niềm tin vào lời khuyên.

Theo Phật giáo, việc “cúng lễ ở khắp nơi, tiêu tốn hàng chục triệu đồng” không phải là giải pháp cho các vấn nạn gia đình và xã hội mà con người có thể gặp trong cuộc sống. Cũng cùng một vấn đề, thay vì các thầy pháp, thầy phong thủy, thầy địa lý, thầy bùa ngải, thầy đồng bóng “dọa” không cúng lễ thì “gia đình sẽ tan nát, sẽ có người chết sớm” thì vị trụ trì có thể giải thích “đức năng thắng số” tức không có số phận thật để mặc cảm, sợ hãi và lo lắng, sau đó tư vấn các giải pháp thích hợp theo tinh thần sống với nhân quả, giải



quyết vấn đề bằng trí tuệ. Nhà chùa có thể tổ chức một khóa lễ cầu an vừa không tốn tiền vừa có khả năng xoa dịu và trấn an các nỗi đau và bất hạnh của gia đình. Nỗi sợ hãi “không chịu đi lễ nên bị bề trên phạt cho ốm” sẽ được thay thế bằng niềm vui được Phật pháp gia hộ, mang hạnh phúc và an vui về cho gia đình. Cần thấy rõ, sự thành công của phương pháp này lệ thuộc vào khả năng phối hợp giữa anh với nhà chùa. Phương pháp hợp tác này có khả năng giúp vợ anh thoát khỏi cái khổ do mê tín dị đoan, cuồng tín đến mù quáng gây ra.

Chúc anh sớm thành công trong việc giúp vợ “tỉnh ra” sự mê tín của mình, để xây dựng lại niềm tin chân chính và hạnh phúc gia đình như trước đây.



CHỮ “HIẾU” TRONG ĐẠO PHẬT

Bạch Thầy! Chúng con là những Phật tử còn rất trẻ. Mùa Vu Lan báo Hiếu sắp đến, chúng con rất muốn được nghe Thầy giảng về chữ Hiếu, đặc biệt là chữ Hiếu trong cuộc sống hiện đại. Chúng con nên áp dụng ra sao để luôn là những người con, người cháu ngoan ngoãn, biết tôn ti trật tự nhưng cũng đủ tự tin, mạnh mẽ để làm chủ cuộc sống của mình mà không vi phạm hạnh Hiếu. Chúng con cảm ơn Thầy nhiều và kính chúc Thầy một mùa Vu Lan an lành, hạnh phúc!

Chu Minh Đức, Tây Ninh

Ngày Cha Mẹ trong Phật giáo

Hằng năm cứ vào ngày rằm tháng 7, ngày Tăng Ni Phật tử noi theo gương hiếu của đức Mục Kiền Liên, long trọng tổ chức đại lễ Vu Lan Bồn, để tưởng nhớ và báo đáp công ơn sinh thành và dưỡng dục của cha mẹ. Chính vì thế ngày Vu Lan đã được xem là ngày Cha Mẹ trong Phật giáo.

Trong lễ tưởng niệm ngày hôm ấy, ai diễm phúc còn đầy đủ song thân sẽ được cài lên áo một bông hồng đỏ. Những ai không may mắn đã mất cha hoặc mẹ hoặc cả song thân sẽ được cài lên áo một bông hồng trắng. Vào ngày lễ, người Phật tử đều tạm dừng mọi công việc hằng ngày, đi lễ chùa, chúc thọ, cầu an hoặc cầu siêu cho cha mẹ. Chư Tăng Ni tại các tự viện, từng lâm sẽ thuyết giảng về hiếu hạnh, sẽ tụng *kinh Vu Lan, kinh Báo Ân Cha Mẹ*. Ngoài ra, Tăng Ni Phật tử còn làm lễ khánh tuế, mừng các bậc sư trưởng của mình được thêm một tuổi đạo.



Ngày Vu Lan, ngày Báo hiếu đã ăn sâu vào tâm khảm của người Phật tử, vào lòng người Việt Nam và thật sự trở thành nét văn hóa độc đáo. Hiếu được xem như một thứ tình cảm thiêng liêng và cao đẹp nhất trong các thứ tình cảm của loài người. Hiếu là chất liệu cho cuộc sống, là hương thơm cho đời, là hành trang vô giá và không thể thiếu vắng ở bất kỳ người nào. Hiếu phản ánh đời sống văn hóa và đạo đức của xã hội. Hiếu phân định nhân cách, tri thức của con người. Hiếu là chất liệu sống muôn thưở. Nói đến Hiếu là nói đến điều cao đẹp nhất, thiêng liêng nhất đối với mọi người.

Năm trách nhiệm hiếu thảo

Trong *kinh Thiện Sinh* (thuộc *Trường Bộ Kinh* II. 542), sự hiếu thảo của người con được trình bày qua 5 trách nhiệm đạo đức sau đây:

(1) Tôi nuôi dưỡng cha mẹ

Sự chăm lo đến đời sống vật chất của cha mẹ ở đây cho thấy đạo Phật rất thực tiễn. Người con hiếu thảo không chỉ biết vâng lời cha mẹ, làm việc tốt cho gia đình và xã hội mà trước tiên và hơn hết lo phần đời sống vật chất cho cha mẹ mình. Chăm lo đời sống vật chất ở đây bao gồm việc dâng tặng cho cha mẹ tiền chi tiêu, quà quý, thuốc thang, sự thăm viếng khi cha mẹ đau ốm hay không còn sức lao động.

(2) Làm tròn bổn phận đối với cha mẹ

Ý thức trách nhiệm làm tròn bổn phận của một người con là điều quan trọng thứ hai trong đạo hiếu thảo của người Phật tử. Lời dạy này mặc dù rất bao quát nhưng có ý nghĩa đạo đức rất lớn. Khi còn ngồi dưới mái trường, việc làm tròn bổn phận của người con đối với cha mẹ là vâng lời thầy cô, học hành chăm chỉ, thu hoạch kiến thức để làm nền tảng trí thức và



đạo đức cho bản thân, hiện tại và về sau. Khi đã xây dựng gia thất riêng, việc làm tròn bổn phận của người con là sống đúng, sống theo và sống hợp với các nguyên tắc đạo đức của đạo Phật, không làm các điều ác, phát huy các điều thiện, chăm lo cho vợ/chồng, con cái chu đáo, thăm viếng cha mẹ khi có thời gian, phụng dưỡng đời sống vật chất cho cha mẹ,...

(3) Giữ gìn truyền thống gia đình

Lời dạy trên không chỉ kêu gọi ý thức trách nhiệm bảo vệ và phát huy các truyền thống tốt đẹp của một gia phả, một làng xóm, một cộng đồng, một sắc tộc, một quốc gia mà thôi. Điều này có ý nghĩa to lớn hơn nếu ta đặt nó trong sự vận động bảo tồn và duy trì các sắc thái văn hóa của tổ chức UNESCO. Nói dễ hiểu hơn, đây có thể là phương châm cho một khuynh hướng giữ gìn và bảo vệ nền văn hóa tích cực của các sắc dân, của các dân tộc trên thế giới theo chiều hướng có chọn lọc và đặt chúng trong tiêu chí của các giá trị phát triển đạo đức và đạo lý con người hơn là chỉ đơn thuần về phương diện vật chất.

(4) Bảo vệ tài sản thừa tự

Nếu “duy trì các truyền thống tốt đẹp của gia đình, quốc gia” là một nguyên tắc chung và bao quát đối với những người con có hiếu. Theo tinh thần Phật dạy thì “bảo vệ tài sản thừa tự” là một nguyên tắc cụ thể ứng dụng trong phạm vi của truyền thống gia tộc. Điều này có ý nghĩa giáo dục rằng một mặt con cái phải biết sử dụng gia tài và di sản của cha mẹ để lại đúng pháp và mặt khác phải là người kế thừa có đạo lý. Nghĩa là cha làm thầy thì con cái không được đót sách. Cha mẹ làm việc thiện, tôn kính Tam bảo thì con cái không nên làm việc ác, phỉ báng Phật, Pháp, Tăng, trái lại còn phát huy một cách tốt hơn và có chiều kích hơn.



(5) *Chu toàn tang lễ của cha mẹ đúng pháp*

Điều hiếu thảo cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là khi cha mẹ qua đời, con cái phải tổ chức tang lễ cho cha mẹ một cách chu toàn và đúng pháp. Đúng pháp ở đây theo tinh thần lời Phật dạy là con cái không hiến tế súc vật, cúng tam sên, trổ nhạc tây nhạc tàu, thuê người khóc mướn, tổ chức ca hát xướng, không cúng đạo lộ, mở cửa mả. Trong thời gian tang lễ, con cái không nên khóc lóc, than vãn mà trái lại nên chánh niệm tinh giác trước cơn vô thường sinh lý tử biệt để hỗ trợ cho cha mẹ không còn quyến luyến tình cảm thế gian, vãng sinh một cách nhẹ nhàng và dễ dàng.

Về phân loại, người Phật tử sẽ đền ơn cha mẹ trên hai phương diện vật chất và tinh thần như sau đây:

Báo hiếu về phương diện vật chất

Trước nhất những người con nên báo đáp công ơn sinh thành của cha mẹ bằng của cải vật chất, tiền bạc, sự chăm sóc, thăm viếng và lòng thương kính. Nuôi dưỡng cha mẹ bằng tất cả khả năng của mình. Phật tử sẽ nhận thức được rằng “không có thứ hạnh phúc nào to lớn và quý báu cho bằng thứ hạnh phúc khi cha mẹ còn sống với ta”.

Trong *kinh Dhananjani*, tôn giả Xá Lợi Phất thay lời Đức Phật giải thích cho Bà-la-môn Dhananjani về cái sai và cái đúng, cái nên làm và cái không nên làm trong vấn đề phụng dưỡng cha mẹ: “Này Dhananjani, người con hiếu thảo không nên vì cha mẹ mà làm các điều phi pháp, bất chính. Trước sự phán xét của nhân quả, người ấy không thể viện lý do vì muốn cho cha mẹ sung sướng, vui lòng để bào chữa cho mình là vô tội. Hành động như vậy sẽ bị đọa lạc dù nó có khóc than hay cha mẹ nó có van xin hay kể lể”.⁽¹⁾

1. *Kinh Trung Bộ* II. 188A.



Chính vì thế chúng ta thấy hành động hiếu thuận, hiếu dưỡng của người con chí hiếu phải được thiết lập trên đạo đức nhân quả và luật pháp. Người con hiếu chỉ làm những gì thật sự có lợi cho cha mẹ và có lợi cho mình mà không gây bất cứ tổn hại nào cho tha nhân. Tiêu chí báo hiếu đó được đoạn kinh dưới đây mô tả thật cô đọng và đủ nghĩa:

“Này Mahanam, người con hiếu với những tài sản mà mình đã nỗ lực thu hoạch được, do sức mạnh của đôi tay, bằng những giọt mồ hôi đổ ra một cách hợp pháp, cung kính, tôn trọng, đánh lễ, cúng dường cha mẹ với thiện ý thì sẽ được cha mẹ hoan hỷ, thương tưởng và hằng cầu mong cho con được sống lâu, mạnh giỏi. Này Mahanam, người con hiếu được cha mẹ hoan hỷ, thương tưởng và mong cầu như vậy thì gia đình ấy chắc chắn sẽ thịnh vượng, không bao giờ bị suy giảm”.⁽²⁾

Trong kinh Thọ giáo Thi-ca-la-việt, Đức Phật đã nêu ra năm tiêu chí đạo đức phù hợp với chánh pháp mà một người con hiếu thảo cần phải thực hiện để đền đáp công ơn sinh thành và dưỡng dục của cha mẹ. Năm tiêu chí đó như sau: *“Hiếu dưỡng cha mẹ đúng pháp; Làm tròn bổn phận con cái; Giữ gìn gia phong và truyền thống; Bảo vệ tốt các tài sản thừa tự và Chu đáo tang lễ khi cha mẹ qua đời”.*⁽³⁾

Theo Đức Phật, người con hiếu thảo đền ơn cha mẹ bằng đời sống đạo đức của mình. Sự báo hiếu đó phải bao gồm cả vật chất lẫn tinh thần. Bởi lẽ mục đích của cuộc sống nhân sinh không chỉ phải là có được chén cơm manh áo mà thôi. Người ta phải cần đến chân lý, đạo đức và đời sống tinh thần như cây cỏ cần ánh sáng, con người cần không khí để

2. Kinh Tăng Chi III. 69.

3. Trường Bộ Kinh II, Đại tạng kinh Việt Nam, tr. 542.



sống vậy. Do đó báo hiếu chỉ đơn thuần về phương diện vật chất sẽ có giá trị giới hạn so với báo hiếu về phương diện tinh thần.

Hiếu thảo về phương diện tinh thần

Người con hiếu thảo phải tự nỗ lực gạt bỏ các bợn nhơ của tâm lý như tham lam, sân hận, si mê, từ bỏ sự giết chóc, gạt người cướp của, không quan hệ tình cảm bất chính, không nói láo, không uống rượu và các chất kích thích tố có hại cho sức khỏe và tâm trí, nỗ lực làm các việc thiện đem lại lợi ích cho mình và tha nhân. Nói chung hiếu thảo trước nhất là biết cách hoàn thiện nhân cách đạo đức cho chính mình, để cha mẹ an tâm, hoan hỷ và hãnh diện.

Theo Đức Phật, người con có hiếu thảo không phải là người con “cha mẹ đặt đâu thì ngồi đó” hay chỉ biết “vâng dạ nuông chiều”. Trái lại, người con hiếu phải có đầy đủ bản lĩnh, sẵn sàng và khéo léo hướng dẫn cha mẹ trở về con đường chân chính, lợi ích, để cha mẹ thật sự an lạc: *“Nếu cha mẹ có chấp, si mê tà kiến, không tin Tam bảo, hung hiểm bạo ngược, tàn ác bất nhân, gây nhiều nghiệp dữ, người con có hiếu phải biết khuyên can cha mẹ, khiến sinh tín tâm, quay về chánh đạo, gần gũi bạn lành, mở lòng Bồ Đề, tu thiện niệm Phật, làm cho cha mẹ thường được an ổn”*.⁽⁴⁾

Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật cũng dạy tương tự: *“Những ai đền ơn cha mẹ bằng cách nuôi dưỡng dâng cúng với của cải vật chất tiền bạc thì không bao giờ đủ để đáp đền ơn cha mẹ. Nhưng này các Tỳ-kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin Tam bảo thì khuyến khích cho có lòng tin Tam bảo, đối với cha mẹ sống tà giới, thì khuyến khích vào chánh*

4. *Sám Pháp Mục-Liên*, 142.



giới, đối với cha mẹ sinh khởi tham, thì khuyến khích bố thí, đối với cha mẹ tà kiến thì khuyến khích vào chánh kiến. Cho đến như vậy, này các Tỳ Kheo, là làm đủ và đáp ơn đủ cho mẹ và cha”⁽⁵⁾

Như vậy, hiếu thảo trong đạo Phật không chỉ đơn thuần đáp ứng cho cha mẹ đời sống vật chất, tiền bạc, sự cung phụng và vâng lời. Hiếu trong Phật giáo được đặt vào trong mục tiêu hướng đến đời sống đạo đức và trí tuệ của cha mẹ và bản thân. Hiếu như vậy thật sự là một thiện pháp, để cha mẹ và con cái cùng bước đi trên con đường chân–thiện–mỹ, an lạc và hạnh phúc trong chánh pháp của Đức Phật.

5. Tăng Chi bộ Kinh I. 75.



TỤC ĐỐT VÀNG MÃ

Bạch Thầy, mỗi khi Tết đến, Xuân về là mọi người trong nhà con lại mua rất nhiều tiền vàng, lên chùa làm khóa lễ dâng sao giải hạn cho cả gia đình. Năm nay con về nhà chồng làm dâu, Tết này sẽ là Tết đầu tiên. Con có ước hỏi mẹ chồng con về các nghi thức cúng kiếng của gia đình bên chồng thì được mẹ chồng giải thích là nhà bà là Phật tử nên không đốt vàng mã và không làm lễ dâng sao, giải hạn. Con muốn hỏi Thầy mẹ chồng con làm như vậy có đúng không ạ? Con rất băn khoăn vì bên nhà con hằng chục năm nay đều dâng sao giải hạn, giờ về bên này, con lại là dâu trưởng, nếu không làm vậy thì không biết năm mới có được bình an, may mắn hay không? Con cũng mới biết đến Tạp chí Mẹ&Bé và thật may mắn là Tạp chí có chuyên mục này để con có thể hỏi trực tiếp được Thầy về vấn đề làm con lo lắng đã nhiều ngày nay. Con cảm ơn Thầy nhiều!

Thu Hà, Hà Nội

Mẹ chồng của chị là một Phật tử thuần thành nên bà “không đốt vàng mã và không làm lễ dâng sao, giải hạn” và cũng không bảo con cháu sống với mê tín, dị đoan, vốn trái lại với lời Phật dạy trong các Kinh điển. Tôi xin chia sẻ với chị hai vấn đề được nêu ra như sau:

Dâng sao giải hạn đi ngược lại văn hóa Phật giáo

Dâng sao giải hạn là một tập tục mê tín, có gốc rễ từ Đạo Lão, pha trộn tín ngưỡng dân gian Trung Quốc, thường được tiến hành tại các Đạo quán, dần dà đã ảnh hưởng sâu rộng đến các nước Việt Nam, Nhật Bản và Nam Bắc Hàn. Dâng



sao giải hạn là hoạt động mê tín, đi ngược lại văn hóa Phật giáo nói chung và quy định của Giáo hội Phật giáo Việt Nam nói riêng. Rất tiếc, hiện nay, hủ tục này vẫn còn tồn tại trong một số ngôi chùa Phật giáo, lúc đầu như một phương tiện (tiếp biến văn hóa), về sau trở thành một trở ngại cho Phật giáo, làm cho giới khoa học ngộ nhận rằng Phật giáo truyền bá mê tín.

Các lời đồn đại về sao xấu như “nam La (Sao La Hầu), nữ Kế (sao Kế Đô)”, “49 chưa qua, 53 đã đến” hoặc “sao Thái Bạch, sạch cửa nhà”,... chỉ là những lời hù dọa, khủng bố, không có giá trị chân lý. Người mê tín, dưới tác động của thái độ sợ hãi, đã bị niềm tin không có sự thật này gây sợ hãi, lo âu, sầu muộn, khổ đau. Đây là một thực trạng đau lòng.

Theo quan niệm mê tín này, có 28 vì sao, tụ thành 9 chòm: La Hầu, Thổ Tú, Thủy Diệu, Thái Bạch, Thái Dương, Văn Hớn, Kế Đô, Thái Âm, Mộc Đức. Các sao chia làm hai loại, tốt và xấu. Năm bị sao xấu chiếu mạng toàn gặp việc xui xẻo, ốm đau, thất bại, kiện tụng, thua lỗ,... Năm được sao tốt chiếu mạng thì gặp toàn việc đại cát, ăn nên làm ra. Để giải hạn, người mê tín thường cúng các thần sao vào đầu năm, rồi sau đó, tiếp tục cúng hằng tháng, nhằm xin thần sao giải ách. Những năm có nhiều khủng hoảng kinh tế, bất ổn xã hội, thiên tai liên miên, tai nạn giao thông, bệnh tật tăng vọt,... thì lượng người dâng sao nhiều hơn. Đang trong khổ đau, không tìm nguyên nhân và giải pháp mà mù quáng chạy theo mê tín, theo Đức Phật, chỉ rước họa vào bản thân. Mê tín tạo ra sợ hãi. Sợ hãi là kẻ thù của hạnh phúc. Người mê tín trở thành con lật đật bị các hoạt động mê tín giật dây, chi phối. Cuộc đời do đó trở nên âm đạm, khổ đau.

Cuối năm Âm lịch cho đến rằm tháng Giêng, những người mê tín thường rủ nhau đến các nơi mê tín để dâng sao (nếu năm đó gặp sao tốt) và giải hạn (nếu năm đó gặp hạn



xấu). Vì là một hoạt động mê tín, tác dụng giải tỏa tâm lý sợ hãi của dân sao không đáng kể. Ngược lại, “sợ” cho vận mệnh của mình xui đã trở thành virus ám ảnh cả một năm sau đó. Dân sao giải hạn chỉ tiền mất tật mang. “Tiền mất” là vì nhiều nơi cúng vẽ vôi với chi phí cắt cổ vài triệu đến vài trăm triệu. “Tật mang” là vì sống với mê tín và nỗi sợ hãi thì không thể có hạnh phúc được; sâu bi, ưu não đeo bám ta.

Trong *kinh Di Giáo*⁽⁶⁾, Ngài cấm tu sĩ Phật giáo không được dâng sao giải hạn, vì theo Đức Phật không có các sao chi phối vận mệnh con người và thần linh, số phận con người là do tự do ý chí, hành động, lối sống của con người định đoạt. Giải hạn tốt nhất theo Phật giáo là chuyển nghiệp. Nghiệp xấu mà vốn dĩ có thể tạo ra quả khổ đau, có thể chuyển hóa được bằng cách gieo các nghiệp thiện đối lập. Ăn năn, cải hối, tránh dữ, làm lành, từ bỏ lối sống khổ đau, chuyển hóa tham lam, sân hận, si mê... là khởi đầu của sự làm mới về đạo đức. Thay vì tin vào sao hạn vốn không có thật (nhưng người tin thì có tác hại thật), mọi người không nên tiếp tay cho hủ tục này. Tăng Ni cần sống đúng giới luật Phật dạy. Người Phật tử không nên đến các chùa nhờ giải hạn. Xã hội cần lên án các hủ tục này vốn là các dây tầm gửi bám trên thân cây Bồ-đề Phật giáo.

Như đã nói, cúng sao không có trong Phật giáo, mỗi khi có nỗi khổ niềm đau, Phật tử thuần thành thường đến chùa tư vấn, hoặc tham dự các khóa tu, đọc tụng kinh điển, nhằm tìm ra giải pháp. Phần lớn các chùa ở miền Nam không cúng sao giải hạn. Chỉ có khóa lễ Cầu an, cầu cho thế giới hòa bình, nhân dân an lạc, quốc gia phát triển. Nghi thức cúng đơn giản: Hoa, đăng, trà, quả. Một thời kinh ngắn, thường là *kinh Dược*

6. *Kinh lời dạy cuối cùng của Đức Phật.*



Sư (thầy thuốc tâm linh), *kinh Phổ Môn* (quán chiếu cuộc đời), *kinh Phước Đức* (38 cách làm phước), *kinh Từ Tâm* (xây dựng hòa bình, bảo vệ sự sống, thương yêu muôn loài),...

Tốt và xấu, họa và phước, theo Phật giáo là do hành vi (nghiệp) bao gồm tư duy, lời nói và việc làm mà ra. Triết lý nhân quả Phật giáo thường được mô tả qua bài kệ bốn câu sau đây: “*Muốn biết nhân quả khứ, hãy xem quả hiện tại. Muốn biết quả tương lai, hãy xem nhân hiện tại*”. Nhân quả là một tiến trình từ quá khứ đến hiện tại và tương lai, theo đó, một hành động được gieo, dưới sự tác động của duyên sẽ trở quả nhất định. Có nhân trở quả hiện tiền khi gặp duyên thuận. Có nhân lâu trở quả do thiếu duyên. Duyên thuận thì nhân trở quả sớm. Duyên nghịch thì nhân bị vô hiệu hóa, nên quả bị triệt tiêu. Nhân quả trong Phật giáo khác hoàn toàn với thuyết định mệnh, thuyết Thần ý, thuyết ngẫu nhiên của các tôn giáo và tín ngưỡng khác. Mọi thứ có thể thay đổi theo hướng tích cực nếu chúng ta quyết tâm gieo nhân hạnh phúc và tạo duyên thuận lợi.

Sẽ là một ngộ nhận nếu ai đó cho rằng cúng sao là một tiếp biến văn hóa trong Phật giáo, hoặc như một phương tiện độ những người mê tín vào đạo Phật. Đạo Phật chống lại mê tín, do đó, tiếp biến văn hóa trong Phật giáo làm cho đạo Phật gần gũi với cuộc sống hơn, chứ không thể tiếp biến mê tín dị đoan được. Phương tiện phải đi đôi với trí tuệ, để trở thành trí tuệ phương tiện. Phương tiện như một giàn giáo xây nhà. Nhà xây xong mà không bỏ giàn giáo thì giàn giáo trở thành một chướng ngại vật của ngôi nhà. Lập phương tiện xong thì phải phá. Không tháo dỡ phương tiện sau khi đạt mục đích là phá hoại Phật giáo bằng sự tiếp tay mê tín, dị đoan, vốn ngược lại lời Phật dạy.

“Lợi bất cập hại” trong cúng sao là điều mà đệ tử Phật



cần phải sáng suốt nhận ra. Những gì không thuộc văn hóa Phật giáo thì không nên đưa vào khuôn viên chùa, để tránh các hình thức ngộ nhận và phản tác dụng. Để bỏ hủ tục phi Phật giáo này, mọi người nên đi chùa, nghe thuyết pháp (các lời dạy minh triết của Phật), trau dồi tầm nhìn đúng (chánh kiến), tư duy đúng (chánh tư duy) trên nền tảng chánh tín (*saddha*), sống đời đạo đức chuẩn mực, chuyển hóa tham, sân, si, phát triển trí tuệ thì vô minh (mà cúng sao là một si mê) sẽ bị tiêu diệt, nhờ đó, con người sống hạnh phúc và bình an hơn.

Đốt giấy vàng mã là phá hoại phước đang có

Trước tiên, cần xác định rằng hủ tục “đốt giấy vàng mã” xuất phát từ mê tín trong dân gian Trung Quốc, đi ngược lại hoàn toàn với văn hóa Phật giáo.

Quan niệm “người chết thành quỷ” (nhân tử viết quỷ) đã có mặt từ thời Ngũ đại⁽⁷⁾ tại Trung Quốc, trở thành một tập tục mê tín, có sức sống dài lâu nhất. Trong thời đại khoa học này, hủ tục này vẫn tiếp tục sống dai dẳng. Theo sách *Thuyết văn giải tự*, con người sau khi qua đời đều thành quỷ (Nhân sở quy vi quỷ). Từ quan niệm có ma quỷ sống vĩnh hằng dưới lòng đất, dân gian Trung Quốc cho rằng “âm sao dương vật”, tức thừa nhận có một âm phủ dưới lòng đất, nơi các ma quỷ sinh hoạt như con người trên dương gian. Niềm tin phản khoa học và trái với lời Phật dạy này lại có sức sống mãnh liệt, khi nó được sử dụng biện hộ như một “hiếu sự” mà con cháu còn sống phải làm như một cách trả hiếu..

Từ đó, thuyết “*sống ở dương gian là tạm thời, về với âm phủ là sống vĩnh hằng*” đã trở thành một quan niệm mê tín trong dân gian Trung Quốc từ hàng ngàn năm qua. Từ thời

7. Hơn 2.000 năm trước Công nguyên.



Hán ở Trung Quốc đã có tục chôn tiền thật cho người quá cố, với hi vọng giúp người quá cố tiếp tục sống hạnh phúc dưới cõi âm, vốn không có thật. Khi người chết được quan niệm tiếp tục sống ở cõi âm, người Trung Quốc tin rằng ma quỷ cần các nhu yếu phẩm như con người. Về sau, ý thức được sự phí phạm, thân bằng quyến thuộc của người quá cố thay thế vàng bạc thật thành các loại vàng mã, để cúng.

Tại Ai Cập cổ đại, các vị vua (Pha-ra-ông) khi tại vị, ít lo cho dân, thích làm các Kim tự tháp nguy nga tráng lệ cho mình, để tiếp tục sống vinh hoa sau khi chết. Trong Kim tự tháp kim cương, ngọc ngà, châu báu được chôn theo. Khi vua chết, các bà hoàng và cung tần mỹ nữ được vua sủng ái thỉnh thoảng được chôn sống theo. Không đến nỗi bất nhân và bất nhân như Ai Cập, người Trung Quốc đã thay thế tiền thật thành tiền vàng mã, đồng thời làm nhà cửa, xe cộ, người hầu, vật dụng bằng giấy vàng mã với hi vọng cung phụng cho người quá cố dưới cõi âm.

Trung Quốc và Ai Cập có quan niệm mê tín về cõi âm gần giống nhau. Dù Trung Quốc có tiến bộ hơn Ai Cập, hủ tục đốt nhà cửa, xe cộ, người hầu và tiền vàng mã, theo Phật giáo, đã phạm tội sát sinh trong tâm tưởng (do thiêu đốt người nộm), phá phước báu của bản thân (phí phạm tài sản do mua và đốt vàng mã), gây ô nhiễm môi trường. Hủ tục này không thể xem là nhu cầu văn hóa. Thực chất, theo Phật giáo, đây là tập tục mê tín lâu đời, xuất phát từ nghiệp vô minh, gây tạo sự hoang phí, ô nhiễm môi trường, dễ dẫn đến hỏa hoạn như cháy đền thờ, cháy rừng,...

Giá quần áo vàng mã khoảng 30.000đ - 80.000đ/bộ, gần bằng giá quần áo thật; xe máy SH, Vespa lớn giá chênh lệch từ 100.000đ - 300.000đ; nhà biệt thự cao tầng thì giá lên đến hàng triệu đồng. Đồng đô la Mỹ, Canada, Úc và đồng Euro



được vàng mã hóa. Tiền vàng mã vung vãi khắp lộ trình di quan đến nơi an táng, như thể “lót đường” cho quan âm phủ để ngài nhẹ tay với người chết. Lòng tham và sự si mê của người sống về tục đốt vàng mã đã làm cho họ góp phần làm giàu cho các nhà sản xuất vàng mã. Theo Phật giáo, người chết không thể hưởng thụ được tài sản và vật dụng của họ hay dành cho họ; vàng mã được đốt cháy đã trở thành tro bụi đen dơ không còn giá trị sử dụng. Giả sử nhà vàng mã có thể sử dụng được dưới lòng đất thì người chết có chiều cao trung bình 1,5m đến 1,7m sẽ trở thành “tí hon vài tấc”. Thật là buồn cười.

Theo Phật giáo Nguyên thủy, sau khi qua đời, con người không mất đi, tiếp tục tái sinh ngay lập tức vào bào thai của người mẹ trong tương lai. Theo Phật giáo Đại thừa, thời gian tối đa mà người chết phải đầu thai làm một con người mới là 49 ngày. Trong *kinh Tăng Chi*, Đức Phật khẳng định nếu tái sinh làm người, tại đây, phôi thai được nuôi sống thông qua cái nhau của người mẹ; nếu tái sinh làm loài động vật (do lối sống thú tính nặng), tại đây chủ thể tái sinh được con mẹ nuôi sống. Không cần ăn uống từ người cúng, người chết tái sinh được nuôi sống bởi người mẹ tương lai hoặc giống cái làm mẹ.

Ma quỷ, theo Phật giáo, chỉ là cảnh giới trung gian tạm thời, rất ngắn, có mặt với người chết, vốn nặng chấp mắc về tình yêu, tình thương quyến luyến, hận thù cay nghiệt không tháo mở được, oan ức tuyệt mạng, các loại tự tử,... Thông thường, sau vài phút, vài giờ, vài ngày (không có vài năm, vài chục năm, vài trăm năm như dân gian đồn thổi), ma quỷ phải tái sinh theo nghiệp đã tạo. Cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa đều cho rằng người chết không hưởng được gì từ thực phẩm cúng kiếng của người sống. Trong thời gian tang lễ, người Phật tử thuần thành chỉ



dâng cúng hoa quả và thực phẩm chay tượng trưng; không kèn trống, không cúng tam sên, không cáo đạo lộ, không mở cửa mả, không mong hương linh về nhà.

Trong khóa lễ cầu siêu, các tu sĩ Phật giáo sẽ hướng dẫn phương pháp quán vô ngã, không đánh đồng thi thể là tôi, là tự ngã của tôi, là sở hữu của tôi để người chết thanh thản và nhẹ nhàng tái sinh theo nghiệp. Đồng thời, cũng không đánh đồng cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức là tôi, tự ngã của tôi và sở hữu của tôi, nhờ đó, tháo mở nhanh các chấp dính về cảm xúc và thái độ, giúp người quá cố ra đi nhanh chóng và nhẹ nhàng.

Vì hiểu rõ người chết không mất hẳn, không trở thành ma quỷ dưới âm phủ, âm phủ không có thật, người chết không ăn uống được (do không còn miệng để nhai, không còn cổ để nuốt, không còn bao tử để tiêu hóa, không còn quá trình trao đổi chất trong cơ thể), người Phật tử không nên đốt giấy vàng mã dưới mọi hình thức vì làm như vậy chỉ phá hoại phước và là một việc làm vô nghĩa.

Ta cũng không thể phủ nhận rằng đây đó vẫn còn một số chùa Phật giáo, nhất là chùa của người Hoa, vẫn có hỏa lò để đốt vàng mã, và rất nhiều người mê tín đến đây để đốt vàng mã. Nhiều chùa để bảng cấm đốt vàng mã nhưng việc đốt vàng mã vẫn diễn ra, gây ô nhiễm đến môi trường sống của nhà chùa và dễ gây ra hỏa hoạn. Đó là do người mê tín luôn sống với sợ hãi và tự an ủi rằng thà đốt dư thừa còn hơn thiếu, nên các hủ tục phi Phật giáo tiếp tục tồn tại trong một số chùa. Lý do khác là do các ngôi chùa Phật giáo chưa quyết liệt chống lại hủ tục mê tín, trái với đạo Phật nên mới thành ra như thế.

Trong tang lễ, các tuần thất, ngày kỵ giỗ hàng năm, Phật



giáo khích lệ Phật tử tại gia nên bố thí, cúng dường, giúp người cứu đói, vượt qua cái nghèo khó và bất hạnh. Đây là hành động nhân bản có giá trị thiết thực. Phật dạy: “*Phụng sự chúng sinh (tức con người) là cúng dường Phật một cách thiết thực*”. Ngài không hề dạy “phụng sự ma quỷ” vì tất cả người chết phải tái sinh theo nghiệp. Đây là việc làm, theo Phật giáo “*biến đau thương thành hành động nhân đạo, thấm nhuần tình người*”.

Phật giáo nhận thức rõ rằng trong cuộc sống có nhiều người cơ cực, vất vả, không đủ cơm ăn áo mặc, nhiều bệnh nhân không có tiền uống thuốc, nên thường khuyên Phật tử tránh xa mê tín, tránh nghiệp lãng phí, cắt xén phần chi tiêu để giúp người bất hạnh vượt qua lúc khôn khó. “*Cứu một người phúc bằng hà sa*” và “*Dù xây chín bậc phù đồ (tháp) không bằng làm phước cứu cho một người*” là nếp sống văn hóa của Phật tử.

Để giúp người dân bỏ hủ tục mê tín này, ngày 12 tháng 7 năm 2010, Chính phủ Việt Nam đã ban hành Nghị định 75/2010/NĐ-CP về “Quy định xử phạt vi phạm hành chính trong hoạt động văn hóa và tín ngưỡng”, trong đó, đốt vàng mã ở nơi công cộng sẽ bị phạt. Đạo Phật dạy uống nước nhớ nguồn, mỗi người phải ghi nhận và đền trả bốn ơn lớn là ơn cha mẹ, ơn thầy cô giáo, ơn tổ quốc và ơn xã hội. Do vậy, trong mùa Vu Lan (tháng 7 Âm Lịch), lễ thanh minh tảo mộ, các lễ giỗ kỵ hàng năm, người Phật tử được khích lệ báo hiếu vật chất và tinh thần với cha mẹ và cứu huyền thất tổ; không đốt vàng mã, để sự đền ân trở nên có ý nghĩa và giá trị hơn.

Nhận diện được các tác hại nguy hiểm của mê tín dị đoan, trong đó có việc dâng sao giải hạn và đốt vàng mã, mọi người hãy sống với văn hóa chánh tín và chánh trí tuệ mà Đức Phật



đã dạy, để mỗi hành động của ta, nếu không trực tiếp mang lại hạnh phúc cho tha nhân, cũng không làm phương hại gì cho cộng đồng và xã hội.

Là người con dâu thảo hiền, chị hãy noi gương và học tập sự tinh tấn, hiểu biết của mẹ chồng chị. Làm được như vậy tôi tin chị sẽ là người con dâu trưởng đảm đang, chu toàn với sự hướng dẫn, dìu dắt của bà.

Chúc chị và gia đình một năm mới hạnh phúc và bình an!



TỤC KIÊNG CỬ NGÀY XUÂN: NHỮNG ĐIỀU NÊN VÀ KHÔNG NÊN

Bạch Thầy, con xuất thân là con gái Miền Tây, nhưng nhiều năm nay con định cư ở nước ngoài, cách đây 1 năm con gặp và yêu thương anh ấy. Chúng con vừa làm đám cưới mùa hè vừa qua. Tết này là Tết đầu tiên con về nhà chồng ở Hà Nội, và cũng là Tết đầu tiên con được đón tại Việt Nam sau hơn 20 năm con xa quê hương. Chắc chắn trong cách cư xử và tập quán con sẽ gặp nhiều bỡ ngỡ và con sẽ cần đến sự giúp đỡ, bảo ban của chồng cũng như gia đình nhà chồng. Tuy nhiên qua sách báo con nghe nói ngày Tết người Bắc kiêng cử nhiều thứ lắm như không quét nhà, không trả nợ, kén người hợp tuổi bước vào nhà đầu tiên... Những điều kiêng cử đó thực hư thế nào, thưa Thầy? Con cần phải làm gì và không làm gì để không bị “quê” trước mọi người. Xin Thầy bày cho con. Con cảm ơn Thầy nhiều và chúc Thầy một mùa Xuân an lạc!

Mary Thúy Quỳnh, Sydney, Úc

Không phải tập tục nào cũng là văn hóa

Ngoài các khác biệt về ý thức hệ chính trị và tôn giáo, sự khác biệt về văn hóa giữa liên minh này với liên minh khác, quốc gia này với quốc gia khác, cộng đồng này với cộng đồng khác, cá nhân này với cá nhân khác... tập tục khác nhau cũng được xem là một trong những nguyên nhân dẫn đến các bất hòa, xung đột và đổ vỡ trong các mối quan hệ.

Hơn hai mươi năm sống ở nước ngoài, chị đã trải nghiệm sự khác biệt giữa hai nền văn hóa Việt Nam và ngoại quốc. Về Việt Nam vào dịp Tết, chị có cơ hội trải nghiệm sự khác biệt về văn hóa bao gồm văn hóa Tết và văn hóa ứng xử giữa



miền Nam, nơi chị được sinh ra, và miền Bắc, nơi sinh của chồng chị. Tôi tin rằng khi chị thích nghi được với nền văn hóa khác với Việt Nam trong suốt 20 năm qua, việc chị cần thích nghi với các phong tục miền Bắc sẽ không phải là quá khó. Vì cùng thừa hưởng di sản văn hóa Việt Nam, phong tục ngày xuân bao gồm tục kiêng cử giữa miền Bắc và miền Nam không khác biệt nhiều lắm, phần lớn mang màu sắc mê tín, có gốc rễ văn hóa dân gian của người Việt từ hàng ngàn năm.

Nếu phong tục được hiểu là thói quen lâu đời của một dân tộc, cộng đồng thì không phải tập tục nào cũng đáng nâng lên tầm văn hóa. Trên thực tế có các tập tục mang tính mê tín dị đoan, không chứa đựng các ý nghĩa tích cực cho xã hội và nhân sinh thì nên tránh. Do vậy, để đón xuân, vui xuân có nhiều giá trị, chị nên phân biệt đâu là những kiêng cử ngày xuân thuộc dạng mê tín dị đoan vốn chỉ mang lại nỗi sợ hãi và ám ảnh nhưng lại không có giá trị đích thực, và đâu là tập tục xuân có ý nghĩa văn hóa và nhân sinh, cần được giữ gìn như bản sắc văn hóa của dân tộc ta. Trên tinh thần này, chị nên khảo sát các tập tục ngày xuân như sau:

Tục chuẩn bị ăn Tết

Vào những ngày Tết niên, người Việt dù ở bất kỳ nơi nào, trong nước hay nước ngoài, có thói quen cùng nhau dọn dẹp nhà cửa cho ngăn nắp, sơn phết lại nhà cửa, lau chùi tủ thờ, trang trí bàn ghế, chưng nhiều kiềng đẹp và hoa tươi (như hoa mai ở miền Nam và hoa đào ở miền Bắc), cúng mâm ngũ quả, treo tranh Tết, câu đối đỏ, nấu bánh chưng, gửi thiệp xuân đến người thân,... Văn hóa chuẩn bị Tết của dân tộc Việt Nam có ý nghĩa “tưởng thưởng cho chính mình và gia đình” vào những xuân sắp đến.

Chuẩn bị mọi thứ mới mẻ như để khép lại những điều đã



qua, tượng trưng cho việc khép lại các khó khăn, bất hạnh (nếu có) trong năm cũ. Không truy ức quá khứ, nhất là quá khứ bất hạnh và khổ đau. Theo Phật giáo, việc truy cứu quá khứ sẽ chỉ hâm nóng khổ đau trong ta thêm một lần nữa. Tại tình huống đó, người luôn bị giằng vặt bởi ký ức quá khứ sẽ biến mình thành nạn nhân. Do đó, khép việc đã qua với quá khứ là cách vẫy tay chào với những điều không may mắn của năm trước.

Chuẩn bị mọi thứ mới mẻ trước Tết còn có ý nghĩa là mong một năm mới có nhiều triển vọng đẹp như thành công, hạnh phúc, thịnh vượng, phát triển; ông bà, cha mẹ mạnh khỏe, con cái hiếu hiền, học giỏi, mọi người bình an, gia đình phát đạt, an vui.

Với các ý nghĩa tích cực và thiết thực vừa nêu, tục chuẩn bị ăn Tết cần được giữ gìn như một nét đẹp văn hóa Việt.

Tục chúc Tết, lì xì và biếu quà

Trong những ngày tổng cự nghênh tân, người Việt thường nhớ câu: *“Mồng một Tết cha, mồng hai Tết mẹ, mồng ba Tết thầy”*. Quan niệm này đã trở thành nếp sống văn hóa tốt đẹp của người Việt trên khắp thế giới. Theo tục này, con cái dù làm ăn ở đâu đều về quê nhà chúc thọ cha mẹ, ông bà. Theo thông lệ, con cái và cháu lần lượt chúc tụng cha mẹ, ông bà... sức khỏe, tuổi thọ, hạnh phúc và những điều tốt lành. Đáp lại, cha mẹ chúc phúc đến con cháu, anh chị em chúc lành cho nhau. Đây là văn hóa quan tâm, thể hiện tình thân thương đối với người ruột thịt. Đây là việc làm không thể thiếu, và đã trở thành nét văn hóa ứng xử ngày xuân.

Sau lời chúc năm mới an lành, ông bà, cha mẹ, người lớn sẽ tặng lộc bằng tiền cho con cháu và người nhỏ hơn. Tiền lộc này thường để trong phong bao lì xì màu đỏ, thể hiện sự mong ước các điều may mắn đến với người thân thương.



Có nhiều lộc lì xì trong ngày xuân được hiểu là năm đó gặp nhiều thuận duyên và may mắn trong cuộc sống.

Nhiều nơi ở Việt Nam, Tết không chỉ tặng nhau tiền lì xì mà còn là dịp tặng nhau các món quà có ý nghĩa như bánh chưng, bánh tét, mứt, trà và các loại quà văn hóa... Dù giá trị vật chất của quà Tết có thể không bao nhiêu nhưng ý nghĩa xã hội thể hiện qua sự kính trọng, yêu quý và quan tâm đến nhau là rất lớn, góp phần xây dựng tình người.

Nói cách khác, chúc Tết, lì xì tiền và tặng quà văn hóa cho nhau là cách thiết thực tăng cường tình cảm cao quý giữa người với người. Đối với người thân, đây là cách thể hiện sự quan tâm, chia sẻ có ý nghĩa văn hóa và nhân văn.

Tục kiêng cử ngày xuân

Nhiều nơi ở miền Bắc, người ta vẫn còn giữ điều kiêng cử mang màu sắc mê tín dị đoan. Do quan niệm “có kiêng có lành”, nhiều kiêng cử không chứa đựng ý nghĩa hay giá trị gì, ngược lại chỉ làm cho con người sợ hãi và bị ám ảnh lại trở thành thói quen khó bỏ. Nhiều người tự an ủi rằng “thà làm dư thừa hơn là thiếu” nên các tục kiêng cử ngày xuân không có cơ sở khoa học, không có ý nghĩa xã hội... lại có sức sống mãnh liệt.

Theo Phật giáo, việc lành đến với con người không phải do sự kiêng cử của con người, mà nó là kết quả của hành vi, lối sống tốt lành, môi trường thuận lợi, cộng hưởng tích cực... Khi quan niệm “đầu năm suôn sẻ thì trọn năm thuận lợi” được nâng lên thành một quan niệm văn hóa, tục kiêng cử đầu xuân trở thành quy chuẩn không thể thiếu hay trái ngược đối với nhiều người.

Thật ra, “suôn sẻ” chỉ là một phần của thuận duyên, yếu tố cần thiết dẫn đến kết quả như mong đợi. Tùy theo tình huống,



“suôn sẻ” có khi là nhân mới, có khi là quả cũ. Do vậy, sự thuận lợi năm không nhất thiết kéo theo và trong nhiều tình huống không thể là sự may mắn cho những cái khác trọn năm.

Mọi thứ trên đời đều có nhân quả riêng trong mỗi tương tác và cộng hưởng với các thứ khác và nhân quả khác. Cái xấu của việc A có thể trở thành cái duyên tốt cho việc B, và ngược lại. Các tục kiêng cũ dưới đây được xem là không có giá trị chân lý, do vậy không nên sợ hãi làm theo.

- Kiêng quét nhà, hốt rác, đổ rác vào ba ngày xuân... là do người ta tin rằng quét nhà sẽ dẫn đến tình trạng của cái theo đó mà ra khỏi nhà. Sự kéo theo mang tính hình thức này là một sai lầm trong hiện thực. Do vậy, đây không phải là cách giữ tiền và sự may mắn trong gia đình. Kiêng tục này chỉ làm cho nhà cửa trở nên bề bộn, dơ bẩn, mất vệ sinh, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

- Kiêng mặc trang phục màu trắng, đen, màu tối không thể là cách giúp ta tránh được những điều xấu đã gieo và tang tóc đến với gia đình. Màu sắc của trang phục lệ thuộc vào sở thích và văn hóa y phục của từng cộng đồng và mỗi người, vốn không kéo theo điều tốt lành hay xui xẻo như được đồn thổi quá đáng trong dân gian.

- Tục không trả nợ đầu năm với mong mỏi trọn năm không bị vương dính chuyện nợ nần... không đủ sức bảo hộ ta được an toàn tài chính. Ngược lại, việc phớt lờ nợ, trốn nợ, quyết nợ... có thể dẫn đến tình trạng bị thưa kiện ra tòa, gặp rắc rối và mất uy tín.

- Tục kiêng xông đất cho rằng nếu không được gia chủ mời thì không nên đi chúc Tết ai vào sáng mùng một. Người mê tín quan niệm rằng người xông đất đầu tiên vào nhà người khác có khả năng mang phúc hoặc họa đến cho gia đình ấy



cả năm. Sợ bị quy trách nhiệm về những chuyện không hay, nhiều người kiêng cử xông đất nhà người khác nếu không được mời. Nhân quả tốt xấu mới thực sự là yếu tố quyết định hạnh phúc hay khổ đau của mỗi người.

- Tương tự như vậy, dù xuất phát từ ý muốn tốt đẹp, các tục kiêng cử ngày xuân khác như cất khăn tang trong ba ngày Tết, không để đồ vỡ gương, ly, tách, chén, bát; không để quên đồ (mũ, khăn, dù...) ở nhà người khác; không cho nước; không đi mượn, không cho vay; không xin lửa, không cho lửa; không treo tranh ảnh có nội dung xui xẻo; không ăn trứng vịt, tôm; không mở tủ; không khai trương, không xuất hành mừng 5... là những tập tục ngày Tết đượm chất mê tín, không có cơ sở khoa học, không có quan hệ nhân quả kéo theo. Do vậy, chúng ta không nên sợ, không nên tiếp tục kiêng cử.

Riêng các tục kiêng cử khác như kiêng khóc lóc, không buồn tủi; kiêng nói to, cãi nhau, nói xấu, chửi lộn, mắng nhiếc người khác; không dùng từ “chết”;... vì liên hệ đến những nghiệp xấu nên mọi người cần tránh, không chỉ trong những ngày Tết, mà phải trong từng thời khắc để không trực tiếp hay gián tiếp mang lại khổ đau cho người khác. Các kiêng cử này không chỉ là văn hóa ứng xử tốt đẹp giữa con người với con người, mà còn là ứng xử đạo đức có ý nghĩa nhân văn cao đẹp, cần được nhân rộng đối với mọi người, ở mọi nơi và mọi chốn.

Nhìn chung, khi hiểu được tập tục kiêng cử nào mang màu sắc mê tín, ta nên nỗ lực xóa bỏ một cách mạnh dạn, không sợ hãi. Đồng thời, ta phải có ý thức giữ gìn các phong tục, tập quán có giá trị văn hóa, để các hành xử của chúng ta góp phần mang lại hòa khí, nuôi lớn tình thân, phát triển tình người, nhờ đó, ngày Tết cũng như ngày thường đều được vui vẻ và hạnh phúc.



HÃY CÓ CÁI NHÌN ĐỘ LƯỢNG VÀ MINH TRIẾT

Bạch Thầy, thời gian gần đây có quá nhiều câu chuyện phiền não liên quan đến các nhà chùa, làm ảnh hưởng không tốt đến lòng tin của người dân nói chung và những Phật tử nói riêng với cửa chùa và các công việc thiện nguyện. Hơn lúc nào hết, con thấy những năm trở lại đây công tác từ thiện được mọi tầng lớp trong xã hội đặc biệt quan tâm. Đáng lẽ ra những việc làm tốt đẹp này sẽ phải được “chấp cánh” để thêm nhân rộng, nhân sâu hơn trong cuộc sống nhưng những thông tin về nơi này nơi kia người ta mượn danh nhà chùa hoặc chính những cơ sở tôn giáo do quản lý lỏng lẻo, vô trách nhiệm (thậm chí có những nơi dung túng cho những hành động sai trái) đã làm cho niềm tin vào Phật giáo và công tác thiện nguyện bị thui chột. Con và bạn bè con – những người luôn mong muốn chia sẻ với những mảnh đời bất hạnh, kém may mắn – những ngày qua vô cùng phiền não và thất vọng. Chúng con thực sự hoang mang và không biết có nên tiếp tục làm từ thiện nữa hay không? Hay đơn giản nhất, lành nhất là về giúp đỡ chính những người họ hàng ruột thịt hay những người bà con làng xóm của mình – nơi mình biết rõ thực hư ra sao? Chúng con rất mong sớm nhận được lời khuyên của Thầy! Con xin cảm ơn Thầy!

Hoàng Như Mai, Hà nội

Đọc những dòng tâm sự của chị về “Câu chuyện phiền não liên quan đến các nhà chùa”, dù chị không nói rõ chùa nào, tôi đoán là chị ám chỉ vụ “bảo mẫu Nguyễn Thị Thanh Trang (viết tắt là bảo mẫu Trang) lợi dụng quản lý lỏng lẻo của chùa Bồ Đề đã buôn bán trẻ em”. Thông cảm với các mối



quan tâm của chị cũng như nhiều độc giả khác, tôi mong chị và quý độc giả nên lưu ý những vấn đề sau đây:

Nhà đột có nơi

Vụ bảo mẫu Trang lợi dụng sự lỏng lẻo về phương diện quản lý của chùa Bồ Đề đã buôn bán trẻ em, gây ảnh hưởng tiêu cực đến hình ảnh Phật giáo nói chung và hoạt động từ thiện Phật giáo nói riêng, thực chất chỉ là trường hợp cá biệt.

Khái niệm “nhà đột có nơi” là hình ảnh chuẩn xác có thể sử dụng để mô tả về tình trạng buôn bán trẻ em tại một trung tâm từ thiện (dù là của nhà chùa hay nhà nước). “Cơn bão tố” truyền thông, theo hướng tả thực có, theo cách lợi dụng câu view cũng có, đã lạc dẫn độc giả đến độ, nhiều độc giả, trong đó có chị và nhiều Phật tử lầm nhận rằng đây là hiện tượng phổ biến. Từ sự ngộ nhận ngỡ cảnh do tác động lạc dẫn của giới truyền thông, nhiều người “thực sự hoang mang” rồi trở nên hoài nghi khi tự vấn “không biết có nên tiếp tục làm từ thiện nữa hay không?”

Thái độ hoài nghi về các hoạt động từ bi, nhân ái và thiện nguyện... có khuynh hướng làm “thui chột” niềm tin cao cả của con người vào việc từ thiện là điều nên tránh. Dầu không thể phủ định trách nhiệm của người đứng đầu chùa Bồ Đề trong việc quản lý lỏng lẻo dẫn đến sự việc đáng tiếc, các nhà báo và độc giả không nên quy chụp khi đọc được các tit báo kiểu như “Chùa Bồ Đề buôn bán trẻ em”! Thực ra trong vụ việc này, bảo mẫu Trang buôn bán trẻ em, chứ chùa Bồ Đề không làm việc thất đức đó.

“Cửa chùa” trong văn hóa Phật giáo Việt Nam còn được gọi là “cửa từ bi và trí tuệ”. Thực hiện mở cửa từ bi, Tăng Ni thường làm các công tác từ thiện, trong đó, cô nhi viện là một



hoạt động thiện nguyện, nhằm giúp các mầm non bất hạnh nương cửa Phật từ bi để có một tương lai tươi sáng.

Bổ sung cho “cửa từ bi”, nhà chùa còn có “cửa trí tuệ” tượng trưng cho sự dẫn đường soi lối đúng đắn mà trong ứng dụng bao gồm: Tâm nhìn đúng, nhận thức đúng, phương pháp đúng, quản trị đúng, giáo dục đúng và định hướng nghề nghiệp đúng cho các thành phần bất hạnh. Đừng vì một hiện tượng cá biệt, do ảnh hưởng lây lan của giới truyền thông theo hướng thiên cực, lạc dẫn mà ta trở nên chai sạn trước nỗi khổ niềm đau của các thành phần cơ nhỡ và bất hạnh.

Một người lái xe bị tai nạn giao thông làm cho thương tật do không tuân thủ luật giao thông không thể bị cường điệu thành tình trạng “hễ ai tham gia giao thông đều gây tai nạn hay đều trở thành nạn nhân giao thông”. Hằng ngày, do bất cẩn hoặc phạm luật giao thông, nhiều người chết hoặc bị thương vì tai nạn giao thông; nhưng không vì thế mà các con đường đều bị đóng, người tham gia giao thông đều bị cấm, hoặc các phương tiện giao thông không được tiếp tục lưu chuyển.

Tương tự như vậy, trường hợp bảo mẫu Trang bán trẻ em ở chùa Bồ Đề là một sự cố, phạm tội hình sự, mà Luật pháp nghiêm minh cần nghiêm trị đúng người, đúng tội. Bảo mẫu Trang bị cáo buộc phạm tội bán trẻ em không nên hiểu đồng nghĩa rằng “chùa Bồ Đề bán trẻ em”. Dù sao, sự việc đau lòng nêu trên là bài học “kiếp nạn cho nhà chùa và ni sư Đàm Lan, trụ trì chùa Bồ Đề”.

Theo tôi, những người có lòng từ bi không nên để “thui chột” lòng nhân ái, mà hãy tin tưởng sâu sắc vào các hoạt động từ thiện xã hội nói chung, từ thiện Phật giáo nói riêng, nhất là khi các công tác thiện nguyện này được làm với tâm từ bi và trí tuệ. Đừng bỏ lỡ cơ hội và hãy tiếp tục làm việc



thiện, góp phần làm vơi đi nỗi khổ niềm đau của những người kém may mắn. Nhịp cầu nhân ái này làm cho tình người được tỏa sáng, cuộc sống này trở nên hiền thiện và yêu thương nhau hơn.

Trách nhiệm của giới truyền thông

Bên cạnh những nhà sư và sư cô thực hành lòng từ bi và nhân ái qua các hoạt động từ thiện như thành lập Tuệ Tĩnh đường, dưỡng lão viện, cô nhi viện... trong xã hội chúng ta, có hàng triệu tấm lòng sẵn sàng góp bàn tay tình thương nhằm “chấp cánh” cho các hoạt động thiện nguyện chứa đựng các giá trị nhân văn cao quý.

Theo Phật giáo, việc làm thiện cho đời cần được nhân rộng bằng thái độ vô ngã và tâm vị tha, thông cảm nỗi khổ niềm đau của tha nhân như chính vắn nạn của bản thân. Các hoạt động từ thiện và nghĩa cử cao thượng đó ít được giới truyền thông giới thiệu, quảng bá. Ngược lại, các thông tin xấu lại được chấp cánh bay xa. Thật đáng buồn! Cũng có một số nhà báo lợi dụng vào quyền lực của truyền thông đưa một vài “cái xấu cá biệt” lên thành “phổ biến”. Thay vì tán dương cái thiện để cái thiện được xã hội hóa, người làm truyền thông thiếu đạo đức nghề nghiệp thường đánh tráo các khái niệm, chủ ngữ và vị ngữ dẫn đến những ngộ nhận đáng tiếc.

Trong trường hợp xảy ra ở chùa Bồ Đề, thay vì thông tin rằng “Bảo mẫu Trang bán trẻ em ở chùa Bồ Đề” (bảo mẫu Trang là thủ phạm tội ác), thì một số nhà báo và trang mạng cố tình ghi sai chủ ngữ “Chùa Bồ Đề buôn bán trẻ em”, “Đường dây mua bán trẻ em qua chùa Bồ Đề”, “Sự thật khủng khiếp về chùa Bồ Đề: kênh trung gian mua bán con nuôi”, “Chùa Bồ Đề sau vụ bán trẻ sơ sinh”, “Thực hư tin đồn chùa Bồ Đề mua bán trẻ em bị bỏ rơi”, “Tóm gọn



bằng chứng sống chùa Bồ Đề buôn bán trẻ em”... (ngụ ý thủ phạm là chùa Bồ Đề) là một hành động ác ý, có sức mạnh “châm dầu vào lửa” lên chùa Bồ Đề nói riêng và Phật giáo nói chung. Quý độc giả đừng để mình bị lạc dẫn bởi cách tráo đổi chủ ngữ lắt léo của một số nhà báo và các trang mạng xã hội, mà kết tội oan cho chùa Bồ Đề ở ngữ cảnh cụ thể và từ thiện Phật giáo ở ngữ cảnh lớn hơn.

Đạo đức trong truyền thông nên trở thành “cán cân lương tâm” của những người tham gia vào lĩnh vực thuộc “quyền lực thứ ba” này. Như người xưa từng nói “nhất ngôn khả dĩ hưng bang, nhất ngôn khả dĩ táng bang”, một ngộ nhận trong truyền thông, dù do sơ suất hay cố tình, có thể tạo ra các bất ổn xã hội lâu dài và rộng lớn. Đây là điều người làm truyền thông không nên quên.

Trách nhiệm thuộc về ai?

Câu hỏi “trách nhiệm thuộc về ai?” không chỉ có chức năng truy tìm nguyên nhân, mà còn có tác dụng tìm kiếm giải pháp. Đổ lỗi cho nhau không phải là giải pháp. Do đó, tìm nguyên nhân và giải pháp cho câu chuyện buồn ở chùa Bồ Đề chính là góp phần chấn chỉnh hoạt động của các trung tâm Bảo trợ xã hội của nhà nước và thiện nguyện trên toàn quốc.

Trong quan hệ tương quan, vụ mua bán trẻ em xảy ra tại chùa Bồ Đề không thể quy riêng trách nhiệm cho Ni sư Đàm Lan – Trụ trì chùa Bồ Đề, mặc dù Ni sư Đàm Lan là người phải chịu trách nhiệm trực tiếp. Ở đây, phải nói rằng cũng có sự quản lý lỏng lẻo của các cơ quan nhà nước về các cơ sở chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ em mồ côi, tật nguyền. Đây là bài học về quản lý nhà nước về công tác quản lý các cơ sở thiện nguyện. Đề cập đến trách nhiệm liên quan, chúng ta không thể chỉ đổ lỗi toàn bộ vụ việc lên chùa Bồ Đề, mà không làm



rõ trách nhiệm của chính quyền địa phương và các ban ngành liên quan khác.

Các cấp chính quyền cần quan tâm, giám sát và hỗ trợ tốt hơn cho các trung tâm từ thiện nguyện thực hành tốt hạnh từ bi của mình. Bất cứ trung tâm từ thiện nào (chứ không nhất thiết ở chùa Bồ Đề), khi công tác quản lý, kiểm tra, giám sát không đến nơi đến chốn, đều có thể xảy ra những vụ việc buôn bán trẻ em đau lòng.

Về phía các Trung tâm từ thiện, khi nhận trẻ mồ côi vào Trung tâm, ban giám đốc Trung tâm phải trình báo chính quyền địa phương. Trung tâm nuôi trẻ mồ côi có trách nhiệm lập hồ sơ, đăng ký khai sinh cho các cháu với chính quyền, giám sát các bảo mẫu, đảm bảo chế độ dinh dưỡng, quyền được chăm sóc, được đến trường học, không bị ngược đãi, không bị xâm hại, không bị lợi dụng mua bán trục lợi... Khi cho ai làm con nuôi phải làm các thủ tục theo quy định của luật pháp để tránh việc các đối tượng xấu lợi dụng sơ hở trong quản lý buôn bán trẻ em.

Khi lên án cái xấu và sự phạm pháp, đòi hỏi xử lý nghiêm minh những người vi phạm đúng người đúng tội, giới truyền thông cũng không nên thiếu trách nhiệm đạo đức nghề nghiệp để tuyệt đối không làm ảnh hưởng tiêu cực đến truyền thống từ bi và nhân văn tốt đẹp của các cơ sở từ thiện nói chung và của từ thiện Phật giáo nói riêng chỉ vì một vài cá nhân xấu trục lợi.

Tôi rất mong sau những chia sẻ nêu trên chị và những người bạn cùng làm từ thiện với chị sẽ có cái nhìn độ lượng và sáng suốt sau vụ việc đáng buồn vừa qua, cũng như vững tin vào Tam bảo, vào sự Từ Bi Hỷ Xả nơi đạo Phật, tiếp tục chung tay cùng cộng đồng giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn với tấm lòng từ bi và với trái tim trí tuệ.



THỜ THẦN TÀI CÓ MANG ĐẾN NHIỀU MAY MẮN?

Bạch Thầy! Tháng tới vợ chồng con khai trương cửa hàng bán thực phẩm sạch. Là một Phật tử con luôn ý thức về việc áp dụng Bát chánh đạo trong cuộc sống hằng ngày, nên giữa nhiều sự lựa chọn mặt hàng kinh doanh vợ chồng con đã chọn cung cấp những thực phẩm sạch, an toàn cho cộng đồng. Còn chưa đầy một tháng nữa chúng con sẽ mở hàng và mẹ để con nhắc vợ chồng con phải thờ Thần Tài ở cửa hàng cho buôn may bán đắt. Con hiểu Mẹ muốn chúng con luôn được may mắn nhưng trong lòng con vẫn thắc mắc: liệu có ông Thần Tài thật không? Và việc thờ Thần Tài có thực sự mang đến lợi lạc không? Rất mong Thầy chỉ giáo cho vợ chồng con. Con xin thành kính tri ân công đức của Thầy!

Hải Hoàng, TP. Lào Cai

Ước nguyện “buôn may bán đắt” từ xa xưa đã trở thành nhu cầu không thể thiếu đối với người kinh doanh. Từ ước muốn đó, cho đến lúc đạt được thành quả trong kinh doanh là cả một tiến trình, đôi lúc, không liên hệ gì đến niềm tin tôn giáo hay tín ngưỡng.

Theo tinh thần Phật giáo, anh cần lưu ý một số vấn đề sau đây để vững tin trong việc khai trương cửa hàng bán thực phẩm sạch và hướng đến thành quả kinh tế từ việc đầu tư vào lĩnh vực mới này.

Nguồn gốc của Thần Tài

Tín ngưỡng Thần Tài mà người Việt Nam đang thờ phụng có gốc rễ từ Trung Quốc. Hình tượng của Thần Tài thường



được biết là người đàn ông mặt đen, râu rậm, tay cầm roi cuỡi cạp đen. Vì ngộ nhận rằng Thần Tài có khả năng ban phát sự may mắn trong kinh doanh, người buôn bán thường thờ ông với tư cách là Tài Bạch tinh quân. Bàn thờ ông Thần Tài được tôn trí ở góc nhà, thường là một khảm thờ, sơn son thếp vàng, phía trong khảm có bài vị bằng giấy đỏ, viết bằng mực nhũ kim với hàng như sau:

“Ngũ phương Ngũ thổ Long thần”

“Tiền hậu Địa chủ Tài thần”

Hai bên bài vị có câu đối chữ Hán, mỗi vế 5 chữ: *“Thổ Địa sanh bạch ngọc, Địa khả xuất hoàng kim”*, tạm dịch là *“Thổ Địa sinh ngọc trắng, Đất xuất hiện vàng ròng”*.

Có truyền thuyết cho rằng Thần Tài chính là Triệu Công Minh, người đời nhà Tần, Trung Quốc, trốn đời đi tu tại núi Chung Nam. Tương truyền, sau khi đắc đạo, Thần Tài Triệu Công Minh thường cứu bệnh, trừ tà, giải hàm oan, ban lộc may mắn trong kinh doanh.

Rõ ràng, tín ngưỡng Thần Tài chỉ là niềm tin tồn tại trong nhân gian Trung Quốc, ảnh hưởng đến giới kinh doanh và thường dân Việt Nam từ nhiều thế kỷ.

Theo triết học Phật giáo, sau khi chết, tâm thức người chết tiếp tục đầu thai do tổng thể nghiệp dẫn dắt. Thời gian đầu thai thường diễn ra vài giây đến vài phút, sau khi chết (theo Phật giáo Nguyên thủy) và chậm nhất là 49 ngày (theo đạo Phật Đại thừa).

Theo thuyết tái sinh này, trung bình 10 tháng (theo Phật giáo Nguyên thủy) hoặc nhiều nhất 12 tháng (theo đạo Phật Đại thừa), tất cả người chết phải tái sinh. Không có chuyện tâm thức của người chết tồn tại dưới âm phủ, mộ huyệt, nhà



thờ từ đường, bàn thờ trong nhà, hay nơi xảy ra tử nạn... như niềm tin dân gian ở Trung Quốc và Việt Nam đã ngộ nhận và đồn thổi.

Vì ông Triệu Công Minh đã qua đời vào thời nhà Tần (221 TCN – 206 TCN), tức hơn 20 thế kỷ trước, ông ấy đã tái sinh đi, tái sinh lại vài trăm lần rồi. Do vậy, làm gì có chuyện ông ấy trở thành Thần Tài để ban phát sự may mắn cho giới kinh doanh. Dù cho ông ấy có được tôn xưng là Thần Tài, ông ấy cũng không thể ban tài lộc cho ai khi bản thân không còn tồn tại.

Theo Phật giáo, tài lộc con người đạt được không có liên hệ gì đến niềm tin và sự thờ phụng Thần Tài cả. Trong số hơn 1,2 tỷ người Trung Quốc trên toàn cầu, có tới thiếu vài trăm triệu người Trung Quốc đã thờ Thần Tài, cầu nguyện Thần Tài gia hộ cho công ăn việc làm của họ. Trong hơn 20 thế kỷ qua, đại đa số người Trung Quốc được chứng minh là nghèo hơn các doanh nhân thành đạt ở phương Tây, nơi niềm tin về Thần Tài ban phước không hề tồn tại. Nếu Thần Tài là có thật và có khả năng ban phước may mắn cho người thờ phụng thì nước Trung Quốc đã trở thành siêu cường quốc về kinh tế từ nhiều thế kỷ trước rồi, chứ đâu đợi đến hai thập niên trở lại đây, mới trở dậy như một cường quốc “tiềm năng”.

Trong giai đoạn khủng hoảng tài chính toàn cầu 2008-2012, hàng trăm triệu người Trung Quốc đã cầu nguyện Thần Tài gia hộ, cơn lốc khủng hoảng tài chính vẫn tiếp tục trở thành bóng đen u ám đối với nền kinh tế thế giới nói chung và Trung Quốc nói riêng.

Khi khai trương cửa hàng, công ty... mỗi ngày trước khi mở cửa hàng, hằng ngày tại nhà, hàng triệu doanh nghiệp Trung Quốc và Việt Nam cúng Thần Tài để cầu may. Mặc dù



vậy trong cơn khủng hoảng tài chính toàn cầu, đại đa số doanh nghiệp vẫn phá sản hoặc bị tổn thất nặng nề do tác động dây chuyền của sự khủng hoảng. Thậm chí nhiều cửa hàng bán Thần Tài ở Trung Quốc và Việt Nam thua lỗ nặng trong giai đoạn khủng hoảng tài chính toàn cầu. Điều này cho thấy, Thần Tài còn chưa cứu độ được bản thân mình, lấy đầu mà phủ hộ người buôn bán cầu gì được đó!

Nhân quả trong kinh doanh

Việc khai trương cửa hàng bán thực phẩm sạch, góp phần an toàn thực phẩm cho cộng đồng được xem là nghề nghiệp chân chính. Điều này thật tốt và sự lựa chọn ngành hàng kinh doanh này nhất định sẽ mang lại cho gia đình anh chị những thuận lợi bởi ngày nay không ai là không quan tâm đến sức khỏe và luôn tìm kiếm và lựa chọn cho gia đình những sản phẩm sạch, chất lượng nhất có thể.

Ngược lại, theo lời Phật dạy, các nghề tiêu cực sau đây nên tránh:

(i) Nghề sản xuất và buôn bán vũ khí vì hủy diệt sự sống hàng loạt;

(ii) Nghề buôn bán nô lệ vì phạm pháp và chà đạp nhân phẩm con người;

(iii) Nghề mại dâm vì góp phần phá hoại hạnh phúc gia đình và truyền nhiễm những căn bệnh chết người;

(iv) Nghề đồ tể vì giết nhiều loại gia súc và động vật;

(v) Nghề bào chế độc dược vì dẫn tới các cái chết do ngộ độc;

(vi) Nghề trồng trọt, sản xuất, buôn bán ma túy và rượu vì phạm pháp và phá hoại tương lai của con người.



Dựa vào danh sách các nghề nên tránh này này, nghề được anh chọn lựa và khai trương trong tháng tới là nghề hợp pháp và phù hợp đạo đức Phật giáo.

Để có được lợi tức hợp pháp từ việc đầu tư vào lĩnh vực kinh doanh này, anh cần nắm rõ luật nhân quả của thị trường, quy luật cung cầu, giữ gìn đạo đức trong kinh doanh, thị hiếu khách hàng, thái độ tích cực trong kinh doanh, nghệ thuật giao tiếp và chăm sóc khách hàng, truyền thông và tiếp thị, minh bạch và tôn trọng khách hàng,... thì cơ hội thành công của anh sẽ cao hơn những doanh nghiệp không có mối quan tâm toàn diện về các vấn đề trên.

Theo Phật giáo, thành công hay thất bại trong kinh doanh không liên hệ gì đến việc thờ hay không thờ Thần Tài. Bất kỳ ai, ở đâu, lúc nào đầu tư vào một lĩnh vực kinh doanh mà không nắm vững và không tuân thủ quy luật nhân quả của thị trường thì khó có thể tồn tại, huống hồ là thành công.

Có thể, do trước khi hoặc đang khi buôn bán, người kinh doanh thấp hương cúng bái Thần Tài, các lợi tức đạt được trong kinh doanh là kết quả tất yếu của quá trình kinh doanh nhưng bị người mê tín ngộ nhận là do Thần Tài phù hộ mới thành tựu được. Sai lầm ở đây có công thức “suy luận kéo theo” theo cách: “*Cầu Thần Tài trước khi kinh doanh nên thành quả kinh doanh là do Thần Tài phù hộ mà ra*”.

Thực chất, lời cầu nguyện chỉ có tác dụng tâm lý, không thể thay thế cho hành động thực tiễn. Tương tự, trong kinh doanh, ước muốn làm giàu và sự cầu nguyện Thần Tài phù hộ cho giàu sang không thể thay thế được phương pháp và nỗ lực làm giàu.

Theo nhân quả Phật giáo, nếu có nỗ lực đúng phương pháp trong kinh doanh thì chắc chắn sẽ có thành quả kinh tế,



không cần cầu nguyện cũng đạt được. Ngược lại, nếu không nỗ lực đích đáng, đầu tư đúng mức trong kinh doanh thì có cầu nguyện may mắn cũng chẳng thể thay đổi được gì. Quy luật nhân quả dù trong kinh doanh hay bất kỳ lĩnh vực nào khác cũng giống như “hình ngay thì bóng thẳng” hay “âm thanh nào tiếng vang đó”.

Do mê tín vào ông Thần Tài hàng triệu tiểu thương ở các nước nghèo tiếp tục ngây ngô tin rằng chỉ cần giao khoản niềm tin vào Thần Tài và sự thờ phụng ông ấy, việc làm ăn sẽ được thành công!? Niềm tin sai lạc này gây tổn thất lớn về kinh tế cho hàng triệu tiểu thương trong nền kinh tế thị trường, đang khi các tập đoàn lớn đầu tư có hệ thống, biết xây dựng thương hiệu, đạt được niềm tin của khách hàng, trở nên thành công hơn.

Các tập đoàn quốc tế lớn chẳng hề thờ Thần Tài như Trung Quốc và Việt Nam nhưng nhờ nắm vững nhân quả thị trường, ngày càng thành công và làm giàu trên sự lột đường và phá sản của giới tiểu thương, thiếu vốn liếng, thiếu đầu tư, thiếu kiến thức làm ăn, thiếu hợp tác nên không thể đứng vững trong sự cạnh tranh của thị trường.

Theo Phật giáo, Bát Chánh Đạo (tâm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, nỗ lực chân chính, chính niệm và chính định) có thể giải quyết tất cả các vấn nạn của con người ở cấp độ cá nhân, gia đình, cộng đồng, xã hội, quốc gia và toàn cầu. Áp dụng Bát Chánh Đạo trong kinh doanh, người kinh doanh không phải tốn tiền cúng Thần Tài, không phải phập phồng lo lắng các rủi ro, vẫn có thể đạt được sự thành công theo hướng bền vững.

Theo đạo Phật, thà chậm giàu một chút, hay giàu ít một



chút, nếu có đạo đức trong kinh doanh, có tầm nhìn và tư duy đúng trong kinh doanh thì các nỗ lực hợp pháp trong kinh doanh sẽ dẫn đến các thành quả như ý. Nhân như thế, hoàn cảnh như thế, thời điểm như thế, thuận duyên hay nghịch cảnh như thế, nỗ lực có phương pháp như thế... thì kết quả tất yếu phải như thế.

Ý muốn chủ quan hay ước nguyện vào sự gia hộ của các thần linh không thay đổi được điều gì. Theo Phật giáo, khái niệm “may mắn” hay “thành công trong kinh doanh nhờ may mắn” chỉ là sự lý giải sai về bản chất và tiến trình nhân quả. Đây là lý do những người tin sâu nhân quả triết lý Phật dạy không thờ cúng, cầu nguyện Thần Tài.

Đạo đức trong kinh doanh, phương pháp kinh doanh và nỗ lực chân chính trong kinh doanh là những yếu tố không thể thiếu dẫn đến sự thành công. Để có được những điều nêu trên, tầm nhìn và tư duy đúng cách trong kinh doanh là yếu tố quyết định sự thành công.

Chúc anh ngày khai trương cửa hàng thực phẩm sạch thành công với lợi tức như mong đợi.

Chương 5
CHUYỂN HÓA TÂM





KHI CHỒNG THẤT NGHIỆP VÀ BẠO LỰC

Vợ chồng tôi lấy nhau được 10 năm, thời gian đầu chồng tôi rất hiền lành, chăm chỉ, luôn lo lắng chăm sóc mẹ con tôi. Nhưng 2 năm trở lại đây, từ ngày công ty anh ấy ít hợp đồng khiến công nhân thường xuyên phải nghỉ việc không lương, chồng tôi sinh ra cái bản, vũ phu. Anh ấy thường xuyên nhiếc móc, chửi mắng tôi, thậm chí có những hôm uống rượu say còn “thượng cẳng chân, hạ cẳng tay” với tôi. Tôi rất mệt mỏi và cảm thấy nhân phẩm của mình bị xúc phạm. Tôi có nên từ bỏ người chồng vũ phu này không?

Lại Thị Thơm, Hải Phòng

Đời sống hôn nhân của chị đang trải qua giai đoạn khó khăn sau 10 năm hạnh phúc. Sóng gió bất hạnh đã thổi dậy trong gia đình chị bao gồm sự hành hạ cảm xúc, mắng nhiếc và vũ phu của người chồng mà trước đây anh ấy vốn “rất hiền lành, chăm chỉ, luôn lo lắng chăm sóc” chị và gia đình. Để có quyết định đúng đắn và hướng giải quyết tốt đẹp, dựa vào bài kinh “Bốn sự thật” (Tứ đế), tôi khuyên chị hãy bình tĩnh xem xét vấn đề của gia đình chị theo bốn bước như sau:

Nhận diện bế tắc: Khổ đau của chị không chỉ đơn thuần là tình trạng chị trở thành nạn nhân của hành vi bạo lực do chồng chị gây ra, mà còn bao gồm các khó khăn về kinh tế gia đình, thói ma men và thiếu sự làm chủ bản thân của chồng. Nhận diện khổ đau của chị trong tương quan với các nguyên nhân đối tính của chồng, vấn đề không đến nỗi quá bi đát để phải ly dị sau một thập niên chung sống.



Truy tìm nguyên nhân: Qua tâm sự của chị, sự “cáu bẳn, vũ phu” của chồng chị không phải do tính tình cục súc thô lỗ, tính gia trưởng hay sự ghen tuông,... của anh ấy như phần lớn các bạo lực gia đình thông thường. Nguyên nhân chính là do anh ấy đang đối diện với nguy cơ bị thất nghiệp dẫn đến tình trạng buồn chán, thất vọng, làm bạn với ma men. Khi sự tuyệt vọng “kết bạn” với rượu thì khó ai có thể giữ được nhân cách của mình, huống hồ chồng chị đã “đính hôn” với hai thứ này gần 2 năm trời, mà lẽ ra chị nên nhận diện sớm hơn để giúp anh ấy vượt qua chướng duyên.

Sự phục hồi hạnh phúc gia đình: Niềm tin về sự phục hồi tình trạng hạnh phúc gia đình chị có thể giúp chị phát huy vai trò quan trọng của chị như “người cứu tinh” hôn nhân. Hiện tại, cảm giác “mệt mỏi” và “nhân phẩm bị xúc phạm” sẽ làm cho chị không buồn nghĩ đến giải pháp, mà chị “đào tẩu” khỏi bế tắc. Sau mỗi lần “đào tẩu”, cảm giác “thất bại” sẽ làm chị nhìn đời bằng lăng kính tuyệt vọng, như chồng chị cách đây 2 năm. Đây là điều nên tránh.

Con đường đi tới: Quý trọng những điểm mạnh như “hiền lành” và “luôn lo lắng và chăm sóc vợ con” của anh ấy, tôi khuyên chị nên nỗ lực giúp anh ấy vượt qua bế tắc. Đây cũng là cách giúp chị vượt qua khổ đau.

Thay kỳ vọng bằng thông cảm: Nếu hành động “chăm sóc” làm cho chị em phụ nữ hạnh phúc thì “thông cảm” sẽ làm cho các đấng mày râu hài lòng. Do đó, thay vì kỳ vọng vào trụ cột kinh tế của chồng vốn đang bị nghiêng ngã, chị nên cảm thông với những thất bại khách quan của anh ấy để chồng không rơi vào mặc cảm và thói quen xấu. Tăng cường sự quan tâm và thông cảm với những thất bại mà anh ấy trải qua trong 2 năm sẽ giúp chị có sự chịu đựng tích cực – vốn có khả năng trị liệu khổ đau cho cả hai. Có



thể từ khi ném trái sự thất nghiệp, điều mà anh ấy không hề nghĩ đến, anh ấy đã đổi tính, vì không nhận được sự chia sẻ cảm thông từ người thân thương, nhất là vợ (!). Ngoài tư cách làm vợ hợp pháp, chị nên “đóng thêm vai” của người bạn tâm đầu ý hợp với chồng, để chồng chị không có nhu cầu “mượn rượu giải sầu”, vì rượu chỉ làm cho sầu thêm nặng, bệnh thêm tăng, tuyệt vọng thêm lớn và tuổi thọ rút ngắn.

Lấy ngắn nuôi dài: Hai năm kể từ khi công ty anh ấy ít hợp đồng, cắt giảm biên chế, nghỉ việc không lương, khó khăn của công ty anh ấy không hề thuyên giảm. Thay vì ngồi không ở nhà chờ sự phục hồi công việc từ khủng hoảng tài chính toàn cầu, chị hãy khéo léo cùng bàn với chồng tìm một việc thứ yếu, khi công việc chính yếu chưa thể khởi động lại được. Ngồi chờ đợi tình trạng phục hồi công việc quá lâu sẽ làm cho người chờ đi từ chán nản đến tuyệt vọng. Trong lao động, dù chưa xứng với khả năng, ta cảm thấy phấn chấn và yêu đời hơn, vì biết mình có hoặc vẫn còn giá trị. Cảm giác “vô dụng” sẽ làm cho người thất nghiệp có thái độ bất cần đời, thậm chí chì chiết và bạo lực với người thân thương, như phản ứng “giận cá chém thớt”. Khi có việc làm tạm thời thay thế vào sự trống vắng, chồng chị sẽ không phí thời gian vào rượu, dành thời gian cho gia đình nhiều hơn.

Ứng xử và truyền thông: Mặc cảm thất bại sẽ làm cho chồng chị dễ tự ái, mà tự ái sai lầm là sự tự sát. Sự thiếu khôn khéo trong ứng xử của người vợ sẽ làm cho chồng rũ bỏ trách nhiệm và trở thành “Chí Phèo” về tính cách. Sự khéo léo trong ứng xử và truyền thông của chị sẽ làm cho chồng được nâng đỡ tinh thần, nhờ đó, hạnh phúc vợ chồng vẫn được đảm bảo.



Chị hãy nghĩ rằng chị được sinh ra để làm việc khó làm, đó là gây dựng và bảo vệ hạnh phúc gia đình. Tình yêu và sự hi sinh cao cả của chị trong giai đoạn khó khăn này có ý nghĩa to lớn đối với hạnh phúc của cả hai. Chồng chị đổi tính do tổn thất nghề nghiệp và mặc cảm bản thân là điều không thể phủ định. Do đó, ứng xử tao nhã và truyền thông bằng ngôn ngữ tình thương sẽ giúp chồng khắc phục thói vũ phu do rượu gây ra. Chúc chị sớm chữa lành vết thương hôn nhân để gia đình chị luôn được hạnh phúc.



GIÚP CHỒNG VƯỢT QUA THÓI CỜ BẠC

Bạch Thầy, con có bầu rồi mới cưới, giờ con trai con đã 7 tháng. Thời gian đầu cuộc sống của con rất tốt, con không phàn nàn gì về gia đình chồng. Chồng con là giảng viên đại học, con làm y tá của một bệnh viện lớn. Trong nhà mọi thứ đều do chồng con quyết định. Bố mẹ chồng con làm ruộng nên không có tài sản gì ngoài căn nhà xây từ năm 1996. Cô em chồng con chuẩn bị lấy chồng nhưng cũng do anh ấy và con lo liệu cỗ bàn. Anh ấy là người mà từ thời đi học đã đi làm thêm mang tiền về mua bàn ghế, tủ giường. Tự anh ấy xin việc, mua xe máy, trả nợ, ... và lo đám cưới của chúng con (về phần nhà trai thôi ạ). Nhưng chồng con có một tật xấu mà con không chấp nhận được – anh ấy chơi bài. Thắng hay thua đều ở mức 2 hoặc 3 trăm nghìn, có vẻ nhỏ nhưng lại là điều khiến vợ chồng cãi nhau. Con đi làm cả ngày, tối chỉ ở nhà vì không quen biết ai mà đi chơi. Thế mà con đi mua ăn sáng cũng nghe được rằng “Ông đánh bài, bố đánh bài mà mày lại sinh con trai, để sau này nó cũng đi đánh bài à?”. Thưa Thầy, giờ đang viết cho Thầy những dòng này thì con đã quá thất vọng rồi. Anh ấy có lẽ sẽ không bao giờ thay đổi. Hết lần này đến lần khác, lời nói của người đàn ông mà không có trọng lượng. Với một phụ nữ mạnh mẽ như con điều này là không thể chấp nhận được, con đang coi thường anh ấy. Đó là bi kịch của con, con coi thường chồng mình. Nếu con coi thường anh ấy, con sợ con sẽ không thể sống với anh ấy được. Sống với nhau mới khó, bỏ nhau quá dễ. Con phải làm gì? Xin Thầy hãy chỉ bảo cho con biết.

Lê Tú Lan, Điện Biên



So với nhiều cặp vợ chồng khác, gia đình chị tương đối hạnh phúc và thành công. Theo chị kể, sở đoản lớn nhất của chồng chị là nghiệp đồ đen. Khách quan mà nói, chồng chị là người đàn ông khá tốt: Có tinh thần tự lập cao, biết vượt qua các gian khó, không có thói nhậu nhẹt, không có thói ong bướm, lại có lòng quan tâm, nhiệt tình giúp đỡ các thành viên trong gia đình.

Là một người vợ “mạnh mẽ”, chị muốn chồng trở thành người hoàn hảo. Đó là điều tốt. Tuy nhiên, phải thấy rõ rằng việc kỳ vọng quá nhiều vào sự từ bỏ thói quen nghiện cờ bạc của chồng mà chị dần dần ghét bỏ và chán anh ấy là điều không nên. Vì có tính cầu toàn, chị đã quá xét nét anh ấy. Càng xét nét với tâm “coi thường anh ấy”, vợ chồng chị càng rơi vào bất hòa, thường xuyên cãi nhau, có khả năng dẫn đến sự đổ vỡ gia đình. Để tìm kiếm giải pháp thích hợp, giúp chồng vượt qua máu đồ đen để gia đình được êm ấm và hạnh phúc, chị nên suy ngẫm một số điều sau đây:

Đừng cường điệu hóa vấn đề

Khi quan trọng hóa một vấn đề như thói cờ bạc của chồng, chị có thể có khuynh hướng cường điệu hóa sự bất hạnh của chị và cả chồng. Thái độ này không chỉ làm chị bị tổn thương, mà còn làm cho chồng tự ái nặng. Sự tổn thương thái quá và tự ái sai lầm chính là sự “tự sát”.

Bình tâm mà suy xét, nếu “thắng và thua không quá 200.000đ” thì lòng tham này đâu đến nỗi là “không chấp nhận được” đến độ chị phải thốt lên rằng “đã quá thất vọng” và cường điệu hơn khi chị khẳng định chị “sẽ không thể sống với anh ấy được” nữa. Bỏ chồng vì chồng có một tính xấu e là chị quá khắt khe. Đánh rằng, máu hơn thua thuộc về lòng tham, mà lòng tham thường thì không có đáy. Nhưng sẽ là sai



lầm nếu chị quả quyết rằng anh ấy không thể bỏ nghiệp xấu này. Định kiến là một sai lầm về nhận thức. Sống với định kiến, chị sẽ thụ động và chấp nhận số phận an bài do vậy không muốn nỗ lực giúp chồng vượt qua máu đỏ đen. Thay vì “phán” như đinh đóng cột rằng anh ấy “sẽ không bao giờ thay đổi”, chị nên khéo léo khuyên can để chồng vượt qua thói xấu này. Hy vọng một giáo viên luôn giảng dạy điều hay lẽ phải cho học trò, những cái tốt của anh ấy sẽ lấn át dần và chiến thắng cái xấu – tệ đánh bài. Phương pháp đúng cộng với niềm tin và lòng thương yêu chồng sẽ giúp chị thành công.

Chín bỏ làm mười

Trong tương quan gia đình và xã hội, lối ứng xử “chín bỏ làm mười” sẽ tạo ra sự yên ấm, nể trọng, thương yêu và nâng đỡ nhau trong đời sống hạnh phúc. Thực tập lối sống này, thay vì kèn kẹt, vạch vế và “nuốt” nhau bằng vũ khí mồm miệng, hai bên sẽ không chấp nhặt và bắt chẹt nhau, không đẩy nhau vào chỗ bế tắc. Trong hôn nhân, thái độ “soi kính lúp” sẽ cướp đi tính cách khoáng đạt, độ lượng, nhân hậu, tình người và như vậy sẽ không thể làm cho vợ chồng được hạnh phúc. Chấp nhận sự tương đối, thấy được giới hạn của mỗi người, “biết người biết ta” để thông cảm thì hạnh phúc lứa đôi sẽ bền bỉ và êm đềm hơn.

Sự khát khe đến mức cực đoan sẽ làm cho gia đình lúc nào cũng căng thẳng. “Nước trong thì hiếm có cá. Xét nét quá thì không còn tình thân”. Chị nên ứng xử trung dung, nghiêm khắc với chính mình nhưng độ lượng với người thân. Tình thân cao thượng này kèm với lối ứng xử khôn khéo sẽ giúp chị thay đổi được cá tính tiêu cực của chồng.

Khéo léo trong khuyên can

Biết đúng, làm đúng và nói đúng chỉ là một phương diện



của lối sống tốt. Để hạnh phúc, ngoài sống tốt, ta còn phải biết độ lượng, thương người và giúp người vượt qua khó khăn, chuyển hóa cá tính xấu. Là vợ chồng của nhau, khuyên can và chịu đựng cá tính của nhau là chuyện thường. Để khuyên chồng mà không bị uất ức và khinh thường nhau, chị nên liệt kê danh sách các ưu điểm và khuyết điểm của chồng ra hai cột giấy để xem xét. Thấy được nhiều ưu điểm của chồng, chị có thể kiên nhẫn và khéo léo khuyên chồng. Chỉ cần chị sử dụng ngôn ngữ lịch sự, nhã nhặn kèm với lòng thương yêu, tôi tin chồng chị sẽ nỗ lực vượt qua thói chơi bời.

Ngược lại, cách nói nặng nề, chì chiết và thái độ khinh miệt khó có thể làm cho người sai quay đầu. Khi cái “tôi” bị va chạm và nghĩ rằng mình bị vợ khinh thường, một số đàn ông không thèm nghe lời khuyên, thậm chí cố tình làm ngược lại. Khuyên đúng chưa đủ, mà phải khuyên có phương pháp thì mới có kết quả được. Đừng biến lời khuyên can thành lời đấu khẩu hơn thua. Sự mạnh mẽ của người nữ theo tôi là sự đảm đang đi đôi với dịu hiền, khôn khéo, kiên nhẫn và bền bỉ. Tâm lý “xem thường người khác, thất vọng và cãi nhau” chỉ làm cho con người mất đi những điều cao quý và tình thân thương. Nỗ lực thực tập những điều trên đây, tôi tin tưởng chị sẽ giúp chồng hiểu ra lỗi lầm của mình, không còn làm “bác thẳng bản” nữa, chuyên tâm lo cho vợ con và gia đình hai họ hơn. Được như vậy thì hạnh phúc gia đình chị sẽ được bền lâu.



CHỒNG TRỞ THÀNH NGƯỜI HOÀN TOÀN KHÁC KHI SAY RƯỢU

Thưa Thầy, vợ chồng con lấy nhau đã được 4 năm. Chồng con luôn chu toàn với vợ con, với họ hàng nội ngoại, bản tính thật thà, tốt bụng nhưng anh ấy có một tật xấu là uống rượu, uống rất nhiều. Mỗi lần uống là say xỉn, đập vỡ đồ đạc, thậm chí có những lần còn đánh con. Những lúc ấy con rất giận và quyết định sẽ ly hôn nhưng khi tỉnh táo lại chồng con lại xin lỗi và năn nỉ con tha thứ. Con có cảm giác như trong chồng con có 2 con người khác hẳn nhau khi tỉnh và khi say. Đã nhiều lần con khuyên ngăn anh ấy từ bỏ rượu nhưng không được. Con mong Thầy bày cho con cách nào giúp chồng con từ bỏ tật nghiện rượu, nếu không con sợ hạnh phúc gia đình sẽ ngày càng sút mẻ bởi cha sẽ làm gương xấu cho các con, vợ chồng không còn tôn trọng nhau nữa.

Thái Thị Hồng Vân, Ba Lan

Dù xuất phát từ nguyên nhân cá nhân (đang đau khổ, muốn giải sầu, giảm căng thẳng) hay nguyên nhân xã hội (thể hiện tính đàn ông, xã hội chấp nhận, luật pháp không cấm, là đầu câu chuyện giao tế, phương tiện làm ăn,...), điều ta cần thừa nhận là sự nghiện rượu dẫn đến nhiều bất hạnh cho người nghiện, cho gia đình và xã hội. Để giúp chồng từng bước bỏ rượu, có trách nhiệm với hạnh phúc gia đình, chị nên khéo léo chia sẻ với chồng các kỹ năng cần thiết sau đây:

Ý thức về tác hại sức khỏe

Rượu làm người nghiện mệt mỏi, thân thể suy yếu, béo phì, tinh thần bại hoại, tổn thương ý chí, có nguy cơ mắc các chứng bệnh xơ gan, thận, dạ dày, đường ruột, tiêu hóa, thực



quản, tăng huyết áp, mờ mắt, hại thị lực, dễ bị cảm lạnh, co thắt mạch máu, suy tim, chảy máu não, giảm trí nhớ và nhiều bệnh khác...

Ý thức về hậu quả xã hội

Theo Đức Phật, mặc dù không phải là nguyên nhân trực tiếp của tội lỗi, việc uống rượu và các chất gây say nghiện tiềm tàng nhiều hậu quả xã hội, tạo cơ hội phạm pháp như giết người, bạo lực, gây sự, hiếp dâm, trộm cắp, lừa đảo, đánh mất nhân cách, không có trách nhiệm với gia đình và xã hội, đặc biệt nguy hiểm khi tham gia giao thông,...

Thay thế mùi vị

Đây là phương pháp thông dụng, có khả năng giúp cho người nghiện rượu không phải đối diện với sự dẫn vật, khó chịu khi nỗ lực kiêng rượu; nhờ đó, có thể bỏ rượu thành công. Thay thế hương vị của rượu bằng các hương vị khác có sự hấp dẫn tương tự nhưng không có tác hại, như nhai kẹo cao su, kẹo bạc hà, ăn uống cái gì đó để miệng bận rộn, ... có thể giúp người nghiện bớt nghiện.

Thay thế không gian

Nên tạo thuận lợi cho người nghiện rượu thay đổi và từ bỏ không gian, khung cảnh “môi trường rượu”. Muốn bỏ rượu, người kiêng rượu không nên bèn mảng đến các quán rượu, không nên tiếp khách và ký hợp đồng tại quán rượu, không nhận điện thoại của người nghiện rượu, nên tránh các bạn nhậu lúc họ đang nhậu; ngược lại nên đến những nơi không thể có rượu để thỏa mãn cơn nghiện. Đến giờ nghiện rượu thì nên làm các công việc khác như chơi thể thao, đi xem phim, tham gia các hoạt động xã hội công ích, ... Rời khỏi không gian của rượu thì cơn nghiện sẽ có thể từ từ bỏ được rượu.



Thay đổi hành động

Tập thể dục đều là một thói quen tốt, vốn có khả năng giúp ta tăng cường sức khỏe, giảm bớt thời gian giao du bạn nhậu và la cà quán nhậu. Người chơi thể thao đều đặn sẽ ít bị chán đời, nên nhu cầu (trên thực tế là ngộ nhận) uống rượu giải sầu không cần thiết nữa. Người có sức khỏe sẽ làm được nhiều việc hữu ích cho gia đình và xã hội hơn.

Thực tập buông xả, rộng lượng và tha thứ

Khi không quá bận lòng với những cảnh nhân tình thế thái ta sẽ không bị chán nản, tuyệt vọng, nhờ đó, không có cơ để mượn rượu giải sầu. Khi tâm trở nên rộng lượng, ta dễ tha thứ lỗi lầm của mọi người, nhờ đó, không để bụng để dạ những chuyện mang lại bất hạnh cho ta. Việc thực tập ba đức tính trên có khả năng rũ bỏ những nỗi buồn và khổ đau của con người trong các tương quan xã hội. Khi giải phóng được nỗi buồn đau, tuyệt vọng và bất hạnh, ta sẽ dễ dàng bỏ rượu hơn.

Nhìn chung, ngoài những nỗ lực tư vấn và hỗ trợ tinh thần của chị dành cho chồng, vấn đề còn lại là chồng chị phải quyết tâm chuyển hóa thói quen nghiện ngập rượu chè và các chất gây say khác. Anh ấy phải kiên nhẫn và không bỏ cuộc nửa chừng, còn chị cũng phải luôn nhẫn nại ở bên cạnh anh vào những “giờ phút khó khăn” khi con nghiện vật vã anh. Ngoài ra, vợ chồng chị cần thêm tư vấn của các bác sĩ chuyên trị bệnh nghiện rượu nữa. Tôi tin rằng với tình yêu cao cả, lòng vị tha, sự kiên nhẫn rộng lượng và sự khéo léo của người vợ chị sẽ giúp chồng chị dần dà vẫy tay chào với thói quen uống rượu. Chúc chị thành công!



GIÚP CHỒNG VƯỢT QUA THỜI GIA TRƯỞNG

Bạch Thầy, con và chồng con sống với nhau hơn 5 năm và đã có hai con trai. Chồng con hơn con 13 tuổi nhưng anh gia trưởng và khô khan lắm. Mọi công việc to nhỏ trong gia đình anh tự làm và tự quyết, không bao giờ bàn bạc hay hỏi ý kiến của con. Thậm chí ngay cả kinh tế anh cũng là người “tay hòm chìa khóa”. Con chỉ là người làm và sinh con, chăm con thôi. Động tí thì anh mắng mỏ, nhieếc móc con khi công việc không suôn sẻ. Con buồn lắm Thầy ơi. Là phụ nữ ai cũng muốn được yêu thương và được chồng quan tâm. Nhưng con chưa hề được anh quan tâm như một người vợ thực sự. Cảm giác của con cứ như người thừa trong nhà ấy. Nhiều đêm con chỉ khóc một mình thôi. Ngay cả chuyện chăn gối vợ chồng con cũng ít gần gũi nhau. Anh tham công tiếc việc lắm, chỉ lo kiếm tiền thôi. Con chỉ mong một ngày nào đó gần đây thôi anh sẽ cho con cảm giác có anh bên cạnh và là người để con có thể dựa vào vai anh suốt đời. Nhưng liệu cảm giác đó có đến với con không khi một người chồng gia trưởng suốt ngày chỉ lo làm kinh tế? Chẳng lẽ con phải sống mãi trong tâm trạng u sầu suốt đời như một người đàn bà ăn bám? Mà con cũng phải làm ăn chứ có phải ngồi không để chồng nuôi đâu. Con phải làm thế nào để tư tưởng con được thoải mái khi sống trong gia đình mà người chồng không cho con một tí quyền nào của người làm vợ đây? Con buồn lắm Thầy ơi!

Thanh Hương, Hà Nội

Đọc những dòng tâm sự của chị về hoàn cảnh “chồng gia trưởng” đã làm chị rơi vào trạng thái “buồn lắm”, tôi cảm



thông và mong chị không nên bi quan với “tâm trạng u sầu suốt đời”, vì mọi thứ có thể thay đổi được, ngay cả cá tính khó khăn, cục cằn và gia trưởng của chồng chị. Để có được tư tưởng thoải mái, chị phải xem đó là cái quyền quan trọng của bản thân và nỗ lực đạt được nó đúng phương pháp.

Nhận diện tác hại của thói gia trưởng

Về phương diện lịch sử, thói gia trưởng có từ thời phong kiến, khi xã hội có khuynh hướng trọng nam khinh nữ, giới hạn các quyền căn bản của người nữ, khi chỉ trao cho họ vai trò chăm sóc chồng con và gia đình. Về phương diện nhân cách, thói gia trưởng có mặt với chồng do tính cách độc đoán và bao biện, khi chồng chị nghĩ rằng mình giỏi hơn vợ mọi mặt và chỉ có quyết định của mình là đúng. Từ đó, dẫn đến tình trạng anh ấy “tự làm và tự quyết”, không thích “bàn bạc hay hỏi ý kiến” vợ. Với lối sống này, chồng chị trở nên “khô khan”, cứng nhắc, và sẵn lòng “mắng mỏ, nhiếc móc” vợ để đổ thừa, khi “công việc không suôn sẻ”.

Thói gia trưởng thường đồng hành với thói bạo hành, khi các mệnh lệnh ích kỷ, không được tuân phục. Tình trạng tự cô lập hoặc bị vợ con cô lập, mất dần sự yêu quý của người thân sẽ xuất hiện với người chồng gia trưởng. Nỗi đau hôn nhân sẽ gặm nhấm cả hai người, đẩy gia đình vào sự bế tắc, không lối thoát.

Dù là thời xưa hay thời nay, sống với chồng gia trưởng, người vợ sẽ mất dần tiếng nói trong gia đình, không có “tí quyền của người làm vợ”, luôn hứng lấy các áp lực nặng nề, dẫn đến các bất ổn tâm lý như căng thẳng, buồn chán và trầm cảm. Để vượt qua khổ đau của bản thân và giúp chồng chuyển hóa, chị không nên tiếp tục “khóc một mình”, cảm giác “như người thừa trong nhà” và tệ hơn là mặc cảm cho rằng mình chỉ là “người làm và sinh con, chăm con”. Nên



nhớ rằng hạnh phúc của gia đình luôn bao gồm “của chồng, công vợ” nên chị đừng nghĩ rằng chị là “người đàn bà ăn bám chồng”. Tìm cho mình một công việc thích hợp, nỗ lực làm ăn, dù tiền lương không như mong đợi, sẽ giúp chị vượt qua ám ảnh “ngồi không để chồng nuôi”. Tập trung vào công việc với tinh thần trách nhiệm và cam kết, tâm chị sẽ không còn thời gian để lo lắng, buồn rầu, mặc cảm, khổ đau về các ứng xử của người chồng gia trưởng, nhờ đó sống hạnh phúc và có ý nghĩa hơn.

Tìm kiếm sự cảm thông và chia sẻ

Khi hôn nhân của chị với anh ấy đang còn hiệu lực, mọi giải quyết vấn đề nên dựa vào tinh thần trách nhiệm về những gì mà hai bên đã gây dựng và tạo nên. Trong quan hệ gia đình, anh ấy là chồng chị và chị là vợ anh ấy. Sự thật này không thể phủ nhận. Các trục trặc trong gia đình chị dẫn đến việc hai vợ chồng chưa có được sự đồng cảm, chia sẻ, là do anh ấy chưa tìm hiểu và cảm nhận những đau khổ ở chị.

Cá tính không muốn thua ai của anh ấy đã tạo ra tình thế không quan tâm đến vợ. Người gia trưởng thường hay cục cằn. Kẻ cục cằn thì thích nói ngọt, nói vui, ứng xử hoan hỷ của đối tác, ở đây chính là chị với tư cách làm vợ của anh ấy và là mẹ của con anh ấy.

Để giúp anh ấy vượt qua thói “măng mỏ, nhiếc móc”, chị cần trau dồi ba phương diện truyền thông sau đây. Lời hòa giải, hòa hợp và thân ái sẽ giúp chị không đổ thêm dầu vào lửa sân hận và gia trưởng của chồng, nhờ đó, chồng không bị lâm vào vết xấu. Lời lịch sự, không văng tục, không nặng nề, không hờn trách của chị sẽ giúp anh ấy không thể hời đáp thô bạo với chị. Lời ái ngữ thể hiện sự quan tâm, quý mến, nhẹ nhàng trong ngữ điệu và đậm chất thương yêu



trong diễn đạt sẽ làm chồng suy nghĩ lại sự cục cằn của anh ấy và dần dà thay đổi tích cực. Bằng cách trò chuyện khéo léo, chị chỉ cho chồng thấy thói gia trưởng có ảnh hưởng tiêu cực và cần nỗ lực thay đổi. Chị sẽ phải giúp chồng trong nỗ lực thay đổi này.

Khi truyền thông và góp ý với chồng, chị nhớ đừng quên nở những nụ cười thật tươi, duyên dáng, hoan hỷ với chồng. Điều này sẽ giúp chồng chị hài lòng và hạnh phúc với lời lẽ dịu hiền và dễ thương của vợ. “Nhu thắng cương” là sự thật đã được chứng minh, chị nên tận dụng phương pháp này. Trong thời gian đầu, dù chị đã nỗ lực nói lời hòa nhã, nhẹ nhàng, nụ cười hoan hỷ nở trên đôi môi rạng rỡ mà chồng chị vẫn tiếp tục thói thô lỗ và gia trưởng thì chị cũng đừng buồn và nản chí. Người gia trưởng cần thời gian để thay đổi. “Nước chảy đá mòn” hay “mưa dầm thấm đất” là quy luật cho ta tin rằng thái độ mềm mỏng và vui tươi của chị sẽ có khả năng chuyển hóa tính xấu của chồng. Tranh cãi, hơn thua, hay im lặng đè nén sẽ làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn.

Khéo thể hiện và sống với các giá trị cao quý

Giá trị cao quý nhất của phụ nữ là nhân cách và phẩm chất. Thể hiện và duy trì các phẩm chất có giá trị này, chị xứng đáng đón nhận sự quý trọng của chồng. Chị cần khéo léo nâng cao vị thế của mình trong gia đình bằng việc nâng cao kiến thức, trình độ hiểu biết, kỹ năng làm vợ, làm mẹ. Để tăng kiến thức và trình độ hiểu biết, chị có thể tham dự các lớp kỹ năng sống hạnh phúc, tham gia các câu lạc bộ phụ nữ, chia sẻ với những người phụ nữ có kinh nghiệm. Nhờ đó, chị sẽ có thêm sự chững chạc trong việc thay đổi tình thế gia đình.

Lối sống phụ thuộc vào chồng về kinh tế sẽ làm cho tính gia trưởng của chồng lớn dần theo năm tháng, cộng với



tính cam chịu, chấp nhận số phận an bài sẽ làm cho tính gia trưởng của chồng ngày càng tăng thêm. Khéo léo thể hiện tiếng nói riêng, nhưng đừng hơn thua vì quyền bình đẳng đang bị chà đạp. Thắng chồng về chuyện này cũng chẳng có khả năng mang lại hạnh phúc đích thực. Chị cần khôn ngoan và khéo léo, để chồng nhận ra rằng lối sống gia trưởng và bao biện của anh ấy làm cho anh ấy mệt mỏi hơn, không còn thời gian để hưởng hạnh phúc với vợ con. Khi nhận diện và hiểu được các tổn thất đang diễn ra với bản thân, anh ấy sẽ tự nỗ lực chuyển hóa cá tính xấu này. Bằng sự hỗ trợ tinh thần này, hơn là đối lập với cá tính khó ưa, chị sẽ dần dần chuyển đổi được thói gia trưởng của chồng.

Thay đổi lối sống tích cực sẽ giúp chị cải thiện hạnh phúc cho riêng mình và góp phần cải thiện hạnh phúc gia đình. Thực tập yoga, tham gia lớp thể dục thẩm mỹ, hay chọn một loại thể thao thích hợp với nữ giới sẽ giúp chị có được niềm vui sức khỏe và thẩm mỹ, vốn là yếu tố làm cho chồng thương yêu. Ngoài việc chăm sóc con cái và gia đình, bản phận và cũng là tình yêu thương, chị nên tìm cách bận rộn hơn bằng cách tham gia các hoạt động xã hội có giá trị. Điều này sẽ giúp chị không quá bị vướng kẹt vào chồng, không bị khổ đau vì chồng, trải nghiệm các giá trị tích cực hơn.

Giúp chồng từ bỏ cá tính tiêu cực

Tiếp tay cho chồng phát huy tính xấu là một sai lầm mà chị nên tránh. Khi chị sợ và chiều theo chồng, chị sẽ biến anh ấy trở thành “cụ non khó tính”. Thiếu khéo léo trong ứng xử, chị sẽ bị lép vế dài dài và gây ra các ức chế tâm lý ở bản thân. Nhịn tiêu cực và lớn tiếng chống đối lại chồng là hai lối ứng xử cực đoan nên tránh. Ngược lại chị nên học cách thay đổi bản thân và theo đó thay đổi chồng để cả hai được hạnh phúc.



Người gia trưởng thích tạo ra hình ảnh vợ “ngoan hiền”, nói gì nghe đó, chứng tỏ quyền lực bằng sự ra lệnh, quát tháo. Hãy khéo léo cư xử để chồng không bị “quê”, nhất là trước mặt người thân và bạn bè. Chị cũng không nên quá dễ dãi chạy theo các quy chuẩn, khuôn mẫu mà chồng chị nghĩ là chân lý rồi áp đặt lên chị. Một mặt, chị không nên chấp nhận các ý kiến quá chủ quan của chị, mặt khác chị cũng không nên ứng xử đối chọi với chồng.

Chị cần chia sẻ rằng lối sống khắt khe, “tham công tiếc việc lắm, chỉ lo kiếm tiền” của anh ấy đã góp phần giết chết hạnh phúc mỗi giờ. Khéo đặt chồng vào hoàn cảnh của chị để chồng sớm hiểu và thông cảm với những khổ đau mà chị đã chịu đựng. Điều quan trọng là giúp chồng nhận ra rằng lối sống của anh ấy là có vấn đề, rất vô lý và không thể mang lại hạnh phúc cho chính anh ấy (vì quá mệt mỏi và căng thẳng), huống là mang lại hạnh phúc cho vợ con.

Bằng mọi giá, đừng khơi dậy sự tự ái và cơn nóng giận của chồng. Cũng đừng tạo cơ hội cho chồng tiếp tục “gây hấn” với chị. Do đó, chị không nên chỉ trích, đối chọi, kháng cự như cuộc đấu tranh giành quyền bình đẳng. Bình tĩnh với sức chịu đựng, mềm mỏng trong tính cách, khôn khéo ứng xử, chị sẽ thành công trong việc thay đổi cá tính tiêu cực của chồng. Tập phớt lờ như không nghe thấy gì khi chồng thái quá để không làm cho xích mích trở nên nghiêm trọng hơn. Duy trì phẩm chất tốt, đức tính hy sinh, tiếp tục nỗ lực không ngừng trong việc thay đổi tính cách của chồng, tôi tin rằng trước sau gì chị cũng vượt qua được các thử thách này.

Tìm sự giúp đỡ tích cực từ gia đình

Gia đình là điểm tựa tinh thần quan trọng cho các thành viên dưới một mái nhà. Chồng chị cũng không phải là một



ngoại lệ. Sau khi đã tự mình nỗ lực cải thiện tình hình, giúp chồng nhận ra thói gia trưởng đang làm hạnh phúc vợ chồng rạn nứt mà không thành công, chị có thể khéo léo tìm kiếm sự giúp đỡ tích cực từ phía gia đình chồng. Chia sẻ với người thân mà chồng chị kính trọng, lắng nghe. Các góp ý của người thân được quý trọng này sẽ làm chồng chị nhận ra được sự thái quá trong ứng xử, tự kiểm điểm, rút ra các kinh nghiệm quý báu, nhờ đó, hướng đến sự thay đổi tích cực có thể. Các thay đổi mà chồng chị cần tiến hành là thể hiện sự quan tâm, chăm sóc đến vợ hơn, chia sẻ cuộc sống lứa đôi.

Thừa nhận các quan hệ gia đình với sự quý trọng sẽ giúp chồng chị có các ứng xử thích hợp. Từ bỏ thói gia trưởng không bao giờ là quá muộn. Tuy nhiên chị không nên kỳ vọng vào thời gian thay đổi quá nhanh của chồng. Do đó, đang khi nhận được sự giúp đỡ tích cực của người thân, chị nên thể hiện sự nhún nhường, kiên nhẫn và khéo léo hơn để đón nhận được sự thay đổi từ chồng.

Ngay cả trong tình huống hỗ trợ của người thân vẫn chưa có kết quả thì chị nên cố gắng thêm nữa. Dành nhiều thời gian trò chuyện, nhỏ nhẹ góp ý và xây dựng. Hạnh phúc gia đình chỉ có thể đạt được khi cả hai tôn trọng nhau, bỏ đi các dị biệt, biết lắng nghe lẫn nhau. Nếu chỉ có một người quyết định tất cả tất tần tật thì không thể có hạnh phúc lứa đôi và cũng không phù hợp với lối sống lứa đôi, vốn tương thân và tương thuộc. Từ bỏ tính áp đặt, độc đoán, làm quen với cách chiều ý người khác sẽ giúp cho cuộc sống trở nên hài hòa và hạnh phúc. Chiều chuộng nhau là một hạnh phúc trong hôn nhân. Giúp chồng hiểu được điều này chính là cách bản thân giúp chị vượt qua bất hạnh.

Chúc chị sớm vượt qua những phiền não và tái xây dựng hạnh phúc gia đình bền vững.



KHUYẾN NGƯỜI THÂN BỎ NGHIỆP CỜ BẠC

Bạch Thầy, hai năm nay con có một nỗi khổ không biết chia sẻ cùng ai, có những lúc con tưởng không thể chịu đựng được nữa, chỉ mong ly dị cho nhanh để khỏi phải suy nghĩ, dần vật. Nhưng nhìn hai con gái bé bỏng con lại không nỡ lòng nào chia cắt gia đình. Bố mẹ chồng và em gái của chồng con chơi cờ bạc, nợ nần đăm đũa, chồng con lúc đầu giấu con đi vay tiền họ hàng và người quen để trả nợ cho bố mẹ và em, nhưng dần dần những khoản nợ lớn hơn nên không ai cho vay nữa, chồng con về lấy sổ đỏ đi cầm cố vay tiền trả nợ, rồi bao nhiêu tiền chồng con kiếm được cũng dồn cả vào việc trả nợ cờ bạc của nhà chồng. Con giận vì mất tiền đã dành nhưng giận hơn nữa vì chồng giấu giếm, lừa dối sau lưng con. Con mới sinh cháu nên nghĩ làm ở nhà chăm bé không kiếm được tiền nên gia đình nhà chồng coi thường con, họ nói con đừng có nói này nói nọ, tiền là do con trai họ làm ra, họ hoàn toàn có quyền tiêu. Thầy ơi, nếu đó là tiêu vào những việc có ý nghĩa như xây nhà, chữa bệnh, khuyến học thì con đâu dám có ý kiến gì nhưng chồng con lại đang tiếp tay cho họ cờ bạc. Con đã khuyên ngăn nhiều lần không được. Theo Thầy con nên làm gì? Con có nên ly dị không?

Uyên Nguyễn, Thái Bình

Không liên kết nỗi đau

Đọc thư của chị, tôi thông cảm cho tình huống mà chị đang phải đối diện bao gồm vui buồn lẫn lộn. Niềm vui sinh con, được làm mẹ của chị chưa được bao lâu đã bị hàng loạt nỗi buồn thế chỗ. Buồn vì bị “gia đình chồng coi thường”.



Nặng hơn, buồn vì chuyện bố mẹ và em chồng chơi cờ bạc, “nợ nần đằm đìa” đẩy chồng chị vào cảnh phải “vay tiền họ hàng và người thân để trả nợ” rồi thậm chí khi hết cách, phải “lấy sổ đỏ đi cầm cố vay tiền trả nợ”.

Vì là chuyện tế nhị, “chồng giấu giếm” làm chị có cảm giác bị chồng “lừa dối sau lưng”. Chắc hẳn việc trả nợ cờ bạc của nhà chồng do chồng chị lén đi vay mượn tiền và cầm cố sổ đỏ đã làm cho vợ chồng chị lục đục, mất hạnh phúc và bất an.

Dù thông cảm với chị, song lối suy nghĩ bị “coi thường” và bị “lừa dối” làm chị quyết định “mong ly dị cho nhanh để khỏi phải suy nghĩ, dằn vặt” là một hành động vội vã, dồn đẩy chồng chị vào bế tắc, vốn có thể làm cho vấn đề trở nên căng thẳng và không giải quyết được tận gốc rễ. Chị cần nhận ra rằng vì thương và giúp đỡ thiếu sáng suốt, chồng chị đã vô tình tiếp tay cho thói nghiện cờ bạc của cha mẹ và em chồng. Trong tình huống này, chị nên hợp tác cùng chồng giúp gia đình chồng vượt qua được cơn ma tham và thiếu sáng suốt này. Tạo thêm căng thẳng cho tình huống bất hạnh không phải là quyết định sáng suốt. Do đó, đừng để bất hạnh này chấp nối cho khổ đau khác có mặt theo sau. Hãy khéo léo khoanh vùng nỗi đau để vợ chồng chị có đủ bình tĩnh và sáng suốt cần thiết, cùng vượt qua thử thách cờ bạc và nợ nần của phía gia đình chồng.

Sự túng quẫn của người nghiện cờ bạc

Chị nên ý thức rằng dù không có triệu chứng rõ ràng như nghiện rượu hay ma túy, người nghiện cờ bạc bị lệ thuộc vào lòng tham (được làm giàu mà không phải lao động) hay sự si mê (vì nghĩ rằng mình giỏi hơn cỗ máy chơi bài và có thể gỡ gạc). Thói nghiện này làm cha mẹ và em chồng chị có nhu cầu đánh bạc lúc đầu là lén lút về sau là công khai. Người cờ



bạc thường hay nói dối vòng vo, hoặc hứa từ bỏ nghiệp này nhưng mục đích chỉ để đối phó với người thân và làm người thân mất cảnh giác. Khi họ đã công khai ngang nhiên chơi cờ bạc thì tình trạng trở nên phức tạp hơn. Góp ý không khéo léo, chị có thể hứng lấy các phản ứng tiêu cực của gia đình chồng, như chị đang gặp phải hiện nay.

Một khi đã lao vào cuộc chơi đỏ đen rồi, ít người có thể rời bỏ được nó. Càng cố gắng đến sớm bạc để giành lại số tiền đã bị thua, kẻ nghiện bạc sẽ thua đến đồng xu cuối cùng, thậm chí tệ hại hơn là cầm cố mạng sống của mình để tiếp tục chơi. Dù có ý thức, khi lao vào thói quen này, kẻ cờ bạc đánh mất sự kiểm soát bản thân. Sự si mê khi nghĩ mình có thể gỡ gạc càng làm cho kẻ đánh bạc thua trắng các khoản tiền, mà lẽ ra cần dùng cho các việc quan trọng (thanh toán các hóa đơn, mua các vật dụng cần thiết cho gia đình, lo con cái ăn học, chi xài hợp lý cho bản thân,...). Càng tiếc số tiền đã thua, người đánh bạc do si mê, tự an ủi mình rằng phải tiếp tục đánh bạc với số tiền lớn hơn để có thể tìm lại vận may. Vòng luẩn quẩn thua lại cứ thua, hết keo này sang keo khác, đã làm cho người đánh bạc đi vay, cầm cố, thế chấp tài sản, lừa dối, ăn cắp tiền bạc tài sản của người thân để được tiếp tục đánh bạc và “cúng tiền không đốt nhang” cho sòng bạc.

Cùng chồng giúp người thân vượt trở ngại

Chồng chị cần lắng nghe một cách nghiêm túc và chân thành những lời khuyên xuất phát từ tình thương của chị dành cho anh và gia đình anh. Anh ấy cần thấy rõ việc tiếp tay cho cha mẹ và em gái đánh bài sẽ dẫn đến tình trạng đánh mất những gì được vun đắp với biết bao thời gian và công sức.

Tâm lý con bạc rất phức tạp. Mỗi con bạc có lòng tham và sự si mê riêng. Huống hồ, cha mẹ và em gái đã trở thành



liên minh cờ bạc thì việc tách họ ra khỏi nghiệp này đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn. Do đó, để giúp gia đình chồng chị vượt qua thói quen “bác thẳng bản” này, chị cần có cách khuyên và tác động người thân một cách khéo léo. Vì cha mẹ chồng và em chồng dễ cảm thấy họ bị xúc phạm, việc góp ý với họ nên để chồng chị phụ trách. Chị không nên trực tiếp khuyên, nhằm tránh tình trạng chị bị xem là khó chịu và ngăn cản quyền được chơi bài của họ. Gián tiếp giúp gia đình chồng nhận ra được các khó khăn (như nợ nần gia tăng) là cách giúp chồng trở nên sáng suốt trong việc giúp đỡ người thân đúng tình huống và đúng việc.

Điều quan trọng không phải là lý luận phải trái với cha mẹ chồng và em chồng mà là khéo léo giúp chồng hiểu được rằng anh ấy cần sự giúp đỡ từ chị để cả hai cùng giúp đỡ cha mẹ và em chồng một cách có hiệu quả. Sự khéo léo, khôn ngoan, sâu sắc trong truyền thông và ứng xử là rất cần thiết. Không để ý đến phương diện tế nhị này, thiện chí của chị có thể bị đánh giá là một cơn ác mộng.

Tìm kiếm các trợ giúp tích cực

Nếu vướng vào cờ bạc là một sự dễ dàng của lòng tham thì từ bỏ cờ bạc là “nhiệm vụ bất khả thi” đối với nhiều người thiếu sáng suốt. Một gia đình có ba người nghiện cờ bạc lại càng khó hơn nữa, đang khi người cờ bạc không ai khác hơn là cha mẹ chồng và em chồng. Chán nản, bi quan, hờn trách và đòi ly dị sẽ không giúp chị có đủ kiên nhẫn để làm việc đáng làm, vì hạnh phúc của cả hai vợ chồng và vì hạnh phúc của gia đình chồng.

Chị cần sự trợ giúp của những người thân (cô chú bác bên chồng) và bạn bè gia đình chồng để có thêm niềm tin và nghị lực làm việc “gỡ rối” này. Trong trường hợp cha mẹ và



em chồng mê cờ bạc thì sự hỗ trợ của người xung quanh đôi khi là rất cần thiết. Khéo léo giúp chồng sắp xếp các buổi tư vấn cho cha mẹ chồng và em chồng với những người có kinh nghiệm thực trong việc từ bỏ cờ bạc một cách thành công.

Nói cách khác, chị cần có sự hỗ trợ tích cực cho chồng trong thời gian này nhằm giúp chồng chị nhận ra được mâu chốt của vấn đề để anh ấy cần ứng xử khôn ngoan nhằm cứu giúp cha mẹ và em, hơn là đánh đồng sự chu cấp tiền bạc cho cha mẹ và em trả nợ cờ bạc là tình thương cần thiết. Bảo vệ hạnh phúc gia đình không chỉ đơn thuần bắt nguồn từ động cơ tốt mà còn phải có phương pháp tốt cũng như quan tâm đến kết quả tốt nữa.

Giúp con nghiện nhận thức đúng

Tất cả những gì mà chị cần phải làm là nỗ lực thay đổi hành vi và thói quen đánh bạc cũng như tâm lý tham giàu mà không cần làm việc và sự mù quáng vào sự hên xui của gia đình chồng. Nhờ chồng phân tích cho cha mẹ chồng và em chồng của chị thấy rằng kể từ ngày họ vướng vào nghiệp đồ đen, tài chính gia đình đã bị ảnh hưởng nghiêm trọng, các mối quan hệ tình thân ngày càng mất dần, những cảm giác chán chường, tuyệt vọng, buồn xuôi, xuất hiện thường xuyên, hạnh phúc gia đình đang đứng trước nguy cơ tan vỡ... để cha mẹ và em chồng sớm nhận ra sai lầm và ngừng lại kịp thời.

Khi các tư duy tích cực được định hình trong tâm trí của gia đình chồng, chị cần tiếp tục cùng anh ấy hỗ trợ người thân của anh ấy dứt bỏ được cơn nghiện bạc này.

Tránh xa môi trường cờ bạc

Chặn đứng nghiệp cờ bạc lúc đầu không mấy khó khăn lắm. Dứt điểm thói cờ bạc vĩnh viễn mới là mục tiêu lâu dài.



Nuôi một thói quen tốt phải mất nhiều ngày và đòi hỏi đến tâm kiên nhẫn và phương pháp đúng. Bỏ thói quen xấu phải mất vài tháng đôi lúc nó vẫn lẩn quất không chịu rời bỏ ta mà đi. Do đó, việc trừ diệt tận gốc rễ nghiệp cờ bạc là tiêu chí hàng đầu và cần có thiện chí cũng như quyết tâm lớn.

Nghiệp xấu thường có bối cảnh và không gian xuất hiện, tồn tại và phát triển của riêng nó. Để chuyển hóa một nghiệp tiêu cực, tốt nhất là đừng nên bèn mảng đến những nơi, theo đó, một nghiệp xấu có thể sinh sôi nảy nở. Ngoài việc tránh xa những nơi tổ chức chơi bạc, vợ chồng chị cũng nên giúp bên chồng không nên giao du với những người bạn cờ bạc và ăn chơi.

Trong giai đoạn giúp gia đình chồng cai cờ bạc không nên để chồng giữ nguồn tài chính. Tạm thời, chị nên giữ tiền chung, thẻ tín dụng và thanh toán những gì cần chi tiêu của vợ chồng và gia đình chồng. Cần giải thích để chồng hiểu được điều tế nhị này để anh không giận chị. Chồng chị cũng không nên quá dễ tin vào lời hứa của cha mẹ và em chồng mà trở nên dễ dãi chu cấp tiền bạc cho họ, vì làm như thế con nghiện cờ bạc ở cha mẹ anh và em gái của anh ấy sẽ khó mà chấm dứt được.

Thay thế đối tượng quan tâm

Khi trong tâm những người thân trở dậy cảm giác thèm khát đánh bạc, chị hãy khuyên chồng chị đánh lạc hướng chủ đề quan tâm của họ. Anh chị có thể tư vấn cho họ những cách thức sau: Con nghiện bạc xuất hiện, hãy trò chuyện với người thân, gọi điện thoại cho bạn bè, xem kênh truyền hình ưa thích. Thay thế đối tượng được quan tâm như phim ảnh, xem chương trình nghệ thuật giúp con nghiện vượt qua cơn nghiện mà không phải vất vả đè nén. Sự thay thế đối tượng nhận thức sẽ có chức năng làm cho người có thói cờ bạc bớt đi sự thèm khát. Nói chung, nghĩ tưởng đến một việc gì đó



có ích hoặc làm một việc gì đó có giá trị trong lúc con ma cờ bạc đang đeo bám sẽ giúp những người họ hàng bên chồng chị không bị con nghiện bạc thôi thúc, đẩy đưa và trói buộc.

Lập thời gian trống bằng các hoạt động hữu ích

Kẻ nghiện cờ bạc có thói quen tiêu hủy thời gian từ ngày này sang ngày khác. Để họ không có thời gian “rảnh rỗi” chị hãy lập sẵn kế hoạch đi chơi với gia đình chồng, tham quan đây đó với người thân, chọn một loại vui chơi giải trí khác có sức thu hút, tham gia các loại vận động thích hợp với sức khỏe có thể giúp cho người nghiện cờ bạc dừng lại sự thôi thúc của con nghiện. Chị hãy khích lệ cha mẹ và em chồng tham gia các nhóm xã hội, lớp tập huấn kỹ năng thuyết trình, đi uống cà phê, chơi thể thao, đọc sách, xem phim, nghe nhạc, dọn dẹp nhà cửa, hít thở trong chính niệm, thực tập thiền hành – những việc này sẽ có khả năng chuyển hóa cơn nghiện một cách nhẹ nhàng và không để lại “tác dụng phụ”.

Sau khi nỗ lực hết cách từ phía hai vợ chồng chị mà vẫn không có kết quả gì hay thay đổi tích cực nào đối với nghiệp cờ bạc của gia đình chồng thì tốt nhất vợ chồng chị có thể bàn chuyện thuê nhà ở riêng khỏi cha mẹ chồng và em chồng. Việc ở riêng sẽ giúp vợ chồng chị bớt đi các cảm giác ngột ngạt như đã từng diễn ra trong quá khứ. Ở riêng có thể làm cho tài chính gia đình chị đang cơn khủng hoảng trở nên vất vả hơn. Nhưng ít ra việc làm này có thể giúp chồng chị từ chối trả nợ giùm do cha mẹ và em chồng thua bạc lớn.

Chị hãy nhớ đừng vì lý do gì mà bỏ cuộc nửa chừng. Hãy nỗ lực làm cho tình trạng chuyển nghiệp cờ bạc trở nên tốt đẹp hơn. Chúc chị bình tĩnh, kiên nhẫn, thành công và tái xây dựng hạnh phúc gia đình.



CHỮ “TÂM” TRONG KINH DOANH

Bạch Thầy! Con là giám đốc một doanh nghiệp chuyên kinh doanh sản phẩm dành cho gia đình. Là một Phật tử thuần thành, hằng ngày tụng kinh niệm Phật nên con luôn ý thức những việc mình làm phải mang lại lợi lạc không chỉ cho mình, cho doanh nghiệp của mình mà còn cho cả cộng đồng. Doanh nghiệp của con ngoài việc đóng thuế đầy đủ còn thường xuyên làm từ thiện, chia sẻ những khó khăn với những mảnh đời bất hạnh.

Tuy vậy trong thời buổi kinh tế khó khăn, sự cạnh tranh trên thương trường khốc liệt như hiện nay, đôi lúc trong kinh doanh chúng con không tránh khỏi việc dùng “chiêu trò” để chiến thắng đối tác trong các chiến dịch PR Marketing, hay khi tung ra các chương trình khuyến mại. Nhiều lúc con tự vấn bản thân: “Liệu mình làm như vậy có gì sai? Liệu trong kinh doanh có cần từ bi?” Kính mong Thầy chỉ dạy cho những nữ doanh nhân như chúng con phải làm sao để vẫn giữ được tâm trong sáng, lòng từ bi của một Phật tử nhưng vẫn thành công trong công việc kinh doanh, hạnh phúc trong tổ ấm gia đình. Con xin cảm ơn Thầy nhiều!

Diệu Hoa, TP. Hồ Chí Minh

Là một doanh nghiệp – Phật tử, việc “đóng thuế đầy đủ và thường xuyên làm từ thiện” là một tấm gương tốt cần được tán dương. Trong kinh doanh, các hoạt động PR Marketing và khuyến mại là các hoạt động hợp pháp. Vấn đề đáng quan tâm là doanh nghiệp có làm việc đó bằng cái tâm “chân thật bất hu” hay không? Để giữ được tâm trong sáng trong kinh doanh thành công, góp phần xây dựng hạnh phúc



gia đình và đóng góp cho xã hội, các doanh nghiệp nên xem xét một số tiêu chí sau đây:

Chữ “Tâm” trong kinh doanh

Tâm trong sáng trong kinh doanh là một phương diện đạo đức trong kinh doanh. Khi có tâm, doanh nghiệp sẽ biết tôn trọng luật pháp, không dùng thủ đoạn thấp kém để qua mặt hoặc tiêu diệt đối thủ. Bản chất của kinh doanh là làm giàu. Làm giàu hợp pháp và hợp đạo đức là điều được Đức Phật khích lệ và đề cao. Đành rằng lợi nhuận là kết quả mong đợi của kinh doanh đúng cách nhưng lợi nhuận không phải là tất cả. Chạy theo lợi nhuận mà bất chấp tất cả chỉ tạo ra những rủi ro đáng tiếc cho mình và khách hàng mà thôi.

Học thuyết duyên khởi của Phật giáo cho chúng ta thấy sự có mặt của cái này dẫn đến sự có mặt của cái khác và ngược lại. Khi mật dịch tự do được mở cửa, sự có mặt của các doanh nghiệp cùng kinh doanh một mặt hàng cũng gia tăng, góp phần dẫn đến cạnh tranh trong thương trường. Khi kinh doanh, người Phật tử không nên xem người kinh doanh cùng mặt hàng là đối thủ loại trừ, không nên khởi lên tâm lý cạnh tranh thiếu lành mạnh. Cạnh tranh lành mạnh là một động lực giúp các bên cùng phát triển. Khi trong thị trường có nhiều nhà sản xuất một mặt hàng thì người tiêu dùng được nhiều lợi ích, chẳng hạn, trả tiền ít hơn nhưng được sử dụng một sản phẩm có cùng chất lượng và giá trị.

Xem sự đa dạng và khác biệt không phải là mối đe dọa mà là một sự bổ sung, doanh nghiệp – Phật tử sẽ đề cao được cái tâm trong sáng trong kinh doanh. Động cơ và mục đích trong sáng này sẽ giúp cho doanh nghiệp định hướng sản xuất và phục vụ khách hàng tốt hơn. “Phụng sự chúng sinh” trong kinh doanh cũng là một dạng thức “Cúng dường Đức



Phật”. Xuất phát từ tâm lý này, đang khi kinh doanh với hỗ trợ của chương trình PR, Marketing và khuyến mại, doanh nghiệp – Phật tử không những không làm tổn hại tâm từ bi, mà còn biết nỗ lực nối kết các doanh nghiệp thành liên đoàn, cùng làm giàu cho đất nước, cùng đóng góp cho chúng sinh.

Chân thật là đạo đức trong kinh doanh

Đạo đức trong kinh doanh của Phật giáo bao gồm: Không lừa dối trong kinh doanh, không bơm phồng các giá trị ảo trong quảng cáo, chân thật trong những gì cam kết, và do đó không nên sử dụng các “chiêu trò” để lấy lòng khách hàng. Phương pháp “câu cá nơi có cá” mà bất chấp luật lệ câu, phương pháp câu sẽ dẫn đến các hậu quả khó lường trước. Chân thật là cách tốt nhất để giữ hình ảnh và uy tín của doanh nghiệp đối với khách hàng cũ cũng như các khách hàng tiềm năng.

Việc đảm bảo cung cấp sản phẩm tốt nhất cho thị trường sẽ làm cho sản phẩm của doanh nghiệp được thị trường tiếp nhận và tiêu thụ bền vững. Cung ứng ra thị trường những sản phẩm kém chất lượng chỉ để lại trong tâm trí người tiêu dùng một ám ảnh không tốt về doanh nghiệp. Đây là yếu tố làm cho doanh nghiệp tự mình loại trừ và đào thải mình ra khỏi hệ thống thị trường tự do vốn luôn có sự cạnh tranh khốc liệt và không tương nhượng. Thay vì đổ dồn vào việc ghét cay ghét đắng các doanh nghiệp cạnh tranh thì hãy xem cạnh tranh là chuyện bình thường.

Tâm từ bi chỉ có thể song hành với thái độ và hành động chân thật, vì biết bảo hộ quyền lợi hợp pháp của tha nhân. Tâm từ bi chỉ có thể khởi lên khi hành động của ta không gây phương hại đến tha nhân, mà còn góp phần mang lại hạnh phúc cho cộng đồng. Trong thương trường sự làm giàu của doanh nghiệp A đôi lúc được hiểu là sự tổn thất và thua lỗ của do-



anh nghiệp B. Hiện tượng lỗ–bôi, thắng–thua trong kinh doanh là quy luật mà doanh nghiệp nên trang bị sẵn cho mình thái độ chuẩn bị đối phó và vượt qua. Chuyển hóa tâm hơn thua thành tâm đóng góp và phụng sự, doanh nghiệp sẽ làm lớn mạnh các hạt giống tử tế và tử bi trong đời sống thường nhật.

Xây dựng thương hiệu bằng các giá trị

Thay vì đặt nặng sự phát triển các “chiêu trò” trong tiếp thị, doanh nghiệp nên xem giá trị của sản phẩm là bản lề xây dựng thương hiệu. Khi giá trị của sản phẩm góp phần xây dựng thương hiệu được xem là một bản sắc thì sự tự hào về sản phẩm của mỗi thành viên của doanh nghiệp sẽ góp phần tạo sức mạnh của thương hiệu.

Chỉ cần đặt câu hỏi: “Tại sao khách hàng muốn mua sản phẩm của bạn?”, doanh nghiệp sẽ nhận ra rằng giá trị của sản phẩm là điều mà khách hàng quan tâm. Hiểu khách hàng bằng cách mang lại cho khách hàng các giá trị, sản phẩm của doanh nghiệp sẽ có chỗ đứng trong thị trường. Các giá trị của sản phẩm phải đáp ứng được các nhu cầu sử dụng của khách hàng trong thực tiễn cuộc sống.

Xây dựng thương hiệu được xem là công việc quan trọng hàng đầu của lãnh đạo doanh nghiệp. Đằng sau khách hàng nào cũng có quyền thuộc và thân hữu. Khi khách hàng hài lòng thì sản phẩm mới được khách hàng chia sẻ với người thân. Hiệu ứng truyền miệng của khách hàng là con đường dẫn đến sự thành công của doanh nghiệp trong xây dựng thương hiệu. Mỗi nhân viên sẽ là một sứ giả quảng bá hình ảnh của doanh nghiệp. Cách làm này vừa giảm thiểu chi phí PR nhưng lại có khả năng chống lại các trở ngại và cản lực từ bên ngoài, đặc biệt là sự cạnh tranh của đối thủ.

Chinh phục khách hàng bằng chất lượng của sản phẩm



Chất lượng sản phẩm là yếu tố quan trọng nhất trong việc thuyết phục khách hàng trung thành với dòng sản phẩm mà nhà sản xuất cung ứng cho thị trường. Nguyên tắc tâm lý sau đây không nên bỏ qua: “Khi nhà sản xuất không thể thuyết phục được bản thân mình thì sẽ không thể thuyết phục được khách hàng”. Nhà sản xuất cần thuyết phục mình bằng sự thuyết phục các nhân viên. Nhân viên tiếp thị và bán hàng là khách hàng đầu tay hay khách hàng nội bộ. Sự hài lòng và ủng hộ của nhân viên với thương hiệu và dòng sản phẩm mà họ có trách nhiệm PR sẽ góp phần quan trọng trong việc chinh phục thị trường ủng hộ sản phẩm.

Khi khách hàng nội bộ hài lòng và tự tin với dòng sản phẩm được giao tiếp thị thì công việc tiếp thị và làm hài lòng khách hàng bên ngoài mới có hiệu quả. Khi sản phẩm có chất lượng thì việc quảng bá sẽ được thực hiện theo quy trình từ khách hàng nội bộ ra khách hàng bên ngoài. Đây là cách làm vừa nhanh và có hiệu quả cao. Sự thuyết phục này nằm ở chất lượng sản phẩm. Nói cách khác, khi sản phẩm có chất lượng, nhà sản xuất không phải quảng cáo khổng cũng đủ sức chinh phục nhân viên và khách hàng về sự hài lòng và tự hào đối với sản phẩm được làm ra. Đây là cách thức giữ chân khách hàng bền lâu, có giá trị hơn là làm họ hài lòng bằng các “chiêu PR” tốn tiền mà sản phẩm thì kém chất lượng.

Nói tóm lại, giữ gìn tâm trong sáng bên cạnh việc tránh xa các điều phi pháp và phi đạo đức trong kinh doanh, đồng thời sử dụng lợi tức hợp pháp làm từ thiện là mô hình kinh doanh làm lớn mạnh tâm từ bi. Khi tâm từ bi có mặt trong kinh doanh và làm từ thiện, phước lộc ngày càng được tăng trưởng. Doanh nghiệp có lòng từ bi sẽ ngày càng giàu mạnh hơn, sống có tình người và tâm tử tế hơn và góp phần xây dựng một môi trường sống giàu lòng tương thân và tương trợ.



TỰ ÁI SAI LÂM LÀ TỰ SÁT

Bạch Thầy, chồng con là người rất tốt bụng, biết quan tâm và chăm sóc người khác. Nhưng nhược điểm lớn nhất của chồng con là anh ấy có tính tự ái rất cao. Vì tự ái mà anh ấy có thể suy diễn ý của người khác theo hướng tiêu cực và giận bất cứ chuyện gì, dù lớn hay nhỏ, thậm chí cả những việc vụn vặt linh tinh không đáng để tự ái. Và hầu như chưa bao giờ anh ấy nhận phần sai về mình dù anh ấy có lỗi, lúc nào anh cũng cho là mình đúng và tìm ra đủ thứ lý do biện bạch cho bản thân. Con rất muốn góp ý cho anh ấy, nhưng không biết phải nói như thế nào vì sợ anh ấy hiểu nhầm ý của con rồi lại giận, mất tình cảm vợ chồng. Vợ chồng con rất ít khi to tiếng cãi vã lẫn nhau. Nhưng có lẽ cũng chính vì thế mà càng ngày con càng thấy mệt mỏi vì mỗi lần giận dỗi là bao nhiêu hình ảnh tốt đẹp của anh ấy đều tan biến. Con sợ mình sẽ không thể yêu anh ấy nữa nếu anh cứ như vậy. Con rất mong được Thầy giúp đỡ vì con không biết phải hỏi ai khác. Con xin cảm ơn Thầy.

corua94@gmail.com

Đọc thư của chị, tôi thấy chị đang đối diện nỗi lo lắng và căng thẳng khi nhận diện được rằng chồng chị là người có tâm tự ái vật, thích biện hộ cái sai của mình, dễ hiểu lầm và nổi cáu khi ai đụng đến cái tôi của anh ấy. Bù lại, chồng chị là “người rất tốt bụng, biết quan tâm và chăm sóc người khác”. Đặt lên bàn cân, ưu điểm của anh ấy không phải quá tệ so với các khuyết điểm về cá tính. Do vậy, chị đừng nên quá lo lắng mà suy tưởng rằng chị “sẽ không thể yêu anh ấy nữa nếu anh



cứ như vậy”. Để giúp chị không khổ đau trước cá tính tự ái của chồng, chị nên suy nghĩ một số điều sau đây:

Nhận thức diện mạo của tự ái

Tự ái trước nhất là thái độ mặc cảm và xấu hổ về bản thân, khi thấy hoặc cảm nhận chủ quan rằng mình kém thua người khác về phương diện này hay phương diện khác. Người tự ái dễ sinh lòng hờn dỗi, ganh ghét, đố kỵ, tị hiềm, mặc cảm với người khác, đặc biệt là người có phần nổi trội hơn mình.

Người tự ái thường chú trọng cảm xúc, dễ nổi cáu trước những lời thị phi, phê bình, chỉ trích, nhất là các thái độ ác cảm của người khác. Phản ứng thông thường của người tự ái là cảm thấy khó chịu, bị xúc phạm, dễ bị tổn thương, khó chịu, căng thẳng, giận dữ khi bị người khác coi thường, đánh giá quá thấp, nói khích,... Có lẽ bởi vậy nên người tự ái thường dễ bỏ cuộc nửa chừng.

Nhẫn mặt tỏ vẻ khó chịu trước những lời góp ý, thể hiện mặt nóng, mặt lạnh khi có ai buông lời khó nghe; lậm lậm, lì lì khi có người nói chạm đến; không chịu tiếp thu ý kiến nếu người góp ý không khéo léo,... là những biểu hiện của người tự ái.

Tự ái có mặt chỗ nào thì trở ngại, bế tắc, khổ đau có mặt ở chỗ đó. Tự ái kìm hãm sự tiến bộ, khóa kín các mối quan hệ xã hội chân chính, làm cho tình thân trở nên lạnh nhạt. Trong tình yêu, người sống với tâm tự ái quá nhiều thường dễ tạo ra các va chạm, mâu thuẫn và thậm chí xung đột. Người tự ái dễ biến chuyện nhỏ thành to, chuyện to thành phức tạp, do vậy khó thực tập hỷ, xả, tha thứ; khó cảm thông với người khác. Vì quá thương chính mình, người tự ái dễ trở nên bảo thủ, khó lắng nghe góp ý của mọi người xung quanh.



Về tác hại, người tự ái sẽ phải đối diện với mặc cảm, khổ đau, cô lập mình với xã hội. Người có tâm tự ái dễ bị vướng phải các sự cay đắng và chua xót ở đời. Người tự ái sẽ khó có được những phút giây bình thản. Trong các khổ đau, khổ đau do lòng tự ái là thâm lặng và dai dẳng nhất. Do đó, muốn sống hạnh phúc thì đừng để lòng tự ái dẫn dắt, chi phối cuộc sống của bản thân.

Chuyển hóa tự ái thành tự trọng

Bằng tình thương yêu chân thành, bằng sự khôn ngoan và khéo léo, bằng tất cả nhiệt huyết của một người vợ quan tâm đến chồng, chị hãy cố gắng giúp chồng chuyển hóa tâm tự ái – một tâm lý tiêu cực có tính hủy hoại, thành lòng tự trọng – một trạng thái tâm lý tích cực có khả năng bảo hộ và nâng đỡ hạnh phúc của con người.

Khi tự ái núp bóng của lòng tự tôn, người tự ái sẽ sống với lòng tự trọng ảo, do vậy dễ bị tổn thương, thường có cảm giác bị người khác xúc phạm, hoặc không tôn trọng mình. Từ đó dễ nổi cáu, căng thẳng, thậm chí bất cần đời.

Người tự trọng biết đánh giá cao các giá trị nhân cách chuẩn mực mà mình có theo những tiêu chí được xã hội chấp nhận. Do biết tự trọng, nhiều người đã khéo giữ được phẩm chất và danh dự bản thân trong các tình huống dễ đánh mất chính mình.

Vì tự ái nặng, nhiều người luôn sống với cảm giác bị bỏ rơi, bị phớt lờ, bị xem thường, bị ghét bỏ rồi từ đó trở thành người khó tính, khó chịu, hời hợt không hay. Người tự ái cái gì cũng chấp vặt, không bỏ sót một thứ gì, nhớ đến từng chi tiết và chấp rất dai dẳng. Khi chuyển hóa tính tự ái thành tự trọng, bạn sẽ thấy cuộc sống đáng yêu hơn, quan hệ xã hội trở nên thiết thân hơn, sự độ lượng và bao dung sẽ lớn hơn, dễ thiết lập tình thân thương hơn.



Ranh giới của tự ái và tự trọng đôi lúc rất mong manh. Tự trọng là một hình thức biết thương yêu bản thân theo chiều hướng tích cực, nhờ đó, nhân cách của người tự trọng được trưởng thành theo năm tháng. Tự ái làm con người trở nên khép kín, cô đơn, buồn bã, chán nản, thất vọng và thậm chí là tuyệt vọng.

Người có lòng tự trọng sẽ không gây tổn thương cho ai. Tôn trọng chính mình bằng lối sống văn hóa và đạo đức chuẩn mực sẽ giúp ta trở thành chân nhân, một nhân cách sống có giá trị. Có lòng tự trọng tích cực con người tránh được các hành động không đáng làm, tránh được ngàn năm bia miệng, không bị xã hội lên án.

Người có lòng tự trọng thường biết giữ mình trước những cạm bẫy hấp dẫn đầy tai họa vì họ nêu cao ý thức “Đói cho sạch, rách cho thơm”. Khi bị ai gây áp lực hoặc buộc phải làm những điều gì đó mang tính xấu xa, tội lỗi, phạm pháp, người có lòng tự trọng biết chối từ, giữ tâm trong sáng, thanh cao.

Người tự ái thường cảm thấy mình kém cỏi hơn người, nên dễ bị thái độ tự ti và mặc cảm chi phối. Từ đó, trong quan hệ xã hội, người tự ái không dám và không thích chơi với người thành đạt hơn, hạnh phúc hơn, thành công hơn mình. Người tự trọng ngược lại biết thương chính mình, biết gạt bỏ những tâm lý mặc cảm, hòa mình với xã hội đúng chuẩn mực, tôn trọng luật pháp, đạo đức, sống trong khuôn mẫu.

Tự trọng vừa phải sẽ trở thành một nhân cách đẹp trong giao tế và ứng xử. Người có lòng tự trọng sẽ không muốn làm phiền ai, làm tổn thương ai, gây rắc rối và trở ngại cho ai vì họ biết đặt mình trong tình huống của người khác, để khéo ứng xử và giải quyết vấn đề. Tự trọng quá mức sẽ trở thành tự ái ngàm, theo đó, nỗi khổ đau sẽ có mặt cũng nhiều không



kém. Khi cái tôi khoác áo tự trọng, mọi ứng xử của bạn sẽ trở thành các phản ứng tự ái, gây ra sự khó chịu và phiền não đối với tha nhân.

Hãy sống trong tương quan với người khác

Vì chồng chị là người tự ái và thích biện hộ nên khó nhận ra được các sơ suất và lỗi lầm (nếu có) của bản thân. Do vậy, để giúp đỡ anh nhận chân được sự yếu kém này, chị nên kiên nhẫn, khéo dẫn dụ để anh dần dà làm quen với lối sống biết đặt mình vào tình huống của người khác, lấy mình làm ví dụ, những gì ta không muốn người khác bảo thủ và biện hộ thì ta cũng không nên ứng xử tương tự đối với tha nhân. Nhận thức này giúp con người sống trong tương quan với tha nhân, không còn lấy mình làm trung tâm và hệ quy chiếu nữa.

Nếu tự ái là thái độ ứng xử lấy mình làm trung tâm, nên người tự ái dễ bị đờ mặt, tía tai khi bị người khác xúc phạm, dù chỉ là vô tình, huống hồ là có chủ ý, thì tự trọng là thái độ biết đặt mình trong tương quan hai chiều với người khác, có tinh thần tương nhượng và tương thân.

Lối sống cho mình là quan trọng, là trung tâm của các quan hệ có thể do lúc nhỏ được cha mẹ và nhiều người cung chiều. Đến lúc trưởng thành, không còn được cung phụng, cung chiều nữa, muốn hạnh phúc, ta phải xóa bỏ tâm lý coi mọi người không ra gì, không tự đánh giá mình quá cao, không kên kiệu, không tự đại, khó chịu. Chị nên giúp chồng nhận thức rằng mọi vật trên đời chỉ đóng vai trò chức năng, không có ai là quan trọng quá mức, không có ai là thấp nhỏ quá mức đến độ không làm được việc gì.

Do vậy, thay vì tự ái và mặc cảm, ta hãy sống hài hòa với tha nhân. Cái gì hay thì học; cái gì kém thì sửa chữa; cái gì chưa hoàn thiện thì nỗ lực đạt cho được; không bỏ cuộc nửa



chùng; không thể hiện thái độ thờ ơ; không quan trọng hóa vấn đề; không kỳ vọng quá mức vào người nào; không thần tượng hóa ai; không chán nản, thất vọng; không tự ái làm liều; không cầu toàn thái quá; không đòi hỏi toàn hảo; không dễ dãi với mình; không khắt khe với người; tất cả chỉ là sự tương đối. Chấp nhận sự tương đối, chị sẽ bớt khổ vì cá tính của chồng. Giúp chồng hiểu được sự tương đối, chồng chị sẽ thay đổi tính tình từ biện hộ phủ định thành thừa nhận và sửa sai.

Nỗ lực cùng vượt qua

Chị hãy cố gắng giúp chồng nhận ra được rằng tự ái sai lầm là tự sát. Tự ái quá mức sẽ tổn thương sức khỏe thể chất và tinh thần. Thực tập thái độ vô ngã, không quan trọng hóa chính mình, không quá nhạy cảm trước ứng xử của tha nhân, ai nói động đến bản thân ta vẫn thản nhiên, điềm tĩnh để vượt qua được tâm lý tiêu cực, chán nản, cô đơn, tuyệt vọng.

Hãy giúp chồng chị tăng cường sự tự tin, không sợ hãi thị phi, không sợ sự thật, không sợ bị người khác soi mói, không sợ bị ai phê bình, không sợ đối diện với lỗi lầm, không sợ mất mát. Hãy cùng nhau xây dựng sự tự tin bằng lối sống tích cực. Hãy tập làm chủ cảm xúc, thái độ và hành vi của mình.

Mỗi ngày hãy dành đôi mươi phút trải nghiệm nội tại, đánh giá lại các sự việc và tình huống trong ngày, mạnh dạn tự điều chỉnh những lỗi lầm và sơ suất. Đây chính là dấu hiệu của bản lĩnh và sự tiến bộ nhân cách. Cần nuôi dưỡng sự quyết tâm cao độ, được giao việc gì thì làm hết mình với tinh thần trách nhiệm, làm xong việc gì rồi thì không nuôi tiếc.

Hãy khép chuyện quá khứ với quá khứ; không hâm nóng các bất hạnh đã qua; không nôn nóng, vội vã, đánh mất sự điềm tĩnh; thực tập từng bước đi nhỏ nhỏ nhằm hướng đến cái lớn hơn; biết tiếp xúc người thiện, biết giao du với người



tốt, biết giúp đỡ người bất hạnh, biết học hỏi người thành công hơn mình.

Chị hãy giúp anh thực tập: Hôm nào thành công được việc gì thì biết tưởng thưởng mình; hôm nào thất bại thì không hành hạ cảm xúc bản thân; xem tất cả những việc diễn ra trong đời là những bài học mà mình cần trải nghiệm qua; hôm nào lỡ sống tự ái thì nỗ lực khắc phục; không giận dữ và ghét bản thân; không bỏ cuộc trong các nỗ lực chân chính; kiên trì đạt được mục đích cao thượng.

Với những nỗ lực nêu trên, tôi tin rằng dần dà chồng chị sẽ nhận ra được đâu là những yếu kém mà anh cần vượt qua. Rồi sẽ đến lúc, anh ấy sẽ nỗ lực vượt qua tính tự ái và biện hộ. Mong chị hãy có niềm tin và đừng bỏ cuộc.



GIÚP NGƯỜI YÊU VƯỢT QUA MẶC CẢM THÁT BẠI VÀ BỆNH TẬT

Bạch Thầy, hiện tại con đang làm việc dưới quê còn người yêu con đang làm việc tại TP. Hồ Chí Minh. Anh ấy là người khuyết tật, chúng con đã đính hôn với nhau. Hiện nay anh ấy đang rơi vào khó khăn, bế tắc vì anh ấy vừa biết mình bị bệnh ung thư và còn nợ nần do công ty thua lỗ trong việc đầu tư. Con rất muốn chia sẻ, động viên anh ấy trong hoàn cảnh khó khăn này nhưng con không biết phải làm thế nào vì chúng con ở quá xa nhau (Con ở tận Cà Mau còn anh ở TP. Hồ Chí Minh). Con chỉ có thể gửi mail cho anh ấy, còn điện thoại hay nhắn tin đôi lúc anh ấy quá bận hay câu gắt làm con cũng rất buồn, nhiều khi con gửi mail anh ấy cũng không chịu hồi âm. Con rất mong sự giúp đỡ của Thầy, con thật sự rất lo lắng. Con cảm ơn Thầy rất nhiều.

hoanglan1909@gmail.com

Những nỗi đau khổ mà chồng tương lai của chị gặp phải là những mắt xích “cái này kéo theo cái kia”, theo công thức “họa vô đơn chí”, từ đó, làm cho anh ấy dễ rơi vào mặc cảm thân phận. Nếu không nỗ lực vượt qua, các mặc cảm sẽ dẫn đến tâm trạng chán nản, bế tắc, tuyệt vọng. Để giúp anh ấy vượt qua các mặc cảm như những thách đố, chị nên lưu tâm và truyền thông cho anh ấy bằng thư tay hoặc email những điều sau đây:

Vượt qua mặc cảm ngoại hình

Nếu không có quá trình huấn luyện tự vượt qua chính mình, người khuyết tật dễ bị mặc cảm ngoại hình chi phối. Đây là tâm lý tiêu cực làm cho đương sự để ý và lo âu quá mức về khiếm khuyết của cơ thể, từ đó, dễ rơi vào trạng thái



tiêu cực, tự cô lập mình với người thân và xã hội. Khuyết tật sẽ trở thành một thất thế nếu đương sự mặc cảm về nó. Nếu biết cách tận dụng lợi thế của khuyết tật như Nick – chàng trai không tay, không chân, thì người khuyết tật sẽ trở nên đặc biệt hơn, được đánh giá cao hơn những người lành lặn gấp nhiều lần. Đừng phóng đại nhược điểm của cơ thể. Đừng quá lo lắng và sầu bi. Đừng mặc cảm vì khuyết tật, vì như thế sẽ không thay đổi được điều gì. Lo lắng quá mức thực tế là một bệnh lý, mà người mặc cảm tự hành hạ và biến mình thành nạn nhân của khổ đau và bế tắc.

Nhận thức tích cực về luật bù trừ “mất cái này để được cái khác” sẽ giúp ta vững vàng vượt qua bão giông trong cuộc đời, mà ai cũng phải một lần hay nhiều lần trải qua. Trong mọi tình huống, đừng để mặc cảm khuyết tật chi phối cuộc đời. Cảm giác tiêu cực này chẳng có lợi ích cho bản thân, do vậy, nên nỗ lực vượt qua nó.

Hãy nhận thức rằng cuộc đời vốn dĩ như thế, thân phận con người, do nhân quả chi phối, phải trải qua những cung bậc cần trải qua trong cuộc đời. Nhận thức này giúp ta có thêm nghị lực, tự lên dây cót tinh thần, chiến thắng các cảm giác ám ảnh và sợ hãi xã hội, vốn tạo ra thái độ buồn chán, vô nghĩa và vô vọng đang khi hoàn cảnh bản thân không đến nỗi bi đát như đương sự có thể cường điệu hóa.

Thất bại phải chăng là vị đắng?

Từ đỉnh cao của thành công, nhiều đại gia kinh tế đang bị rút xuống vực sâu của nợ nần, tổn thất và phá sản. Vô thường là quy luật, được mất, hơn thua,... đã trở thành các cung bậc trong cuộc đời. Khủng hoảng tài chính toàn cầu đã làm nhiều công ty phá sản, nhiều người tự tử và mất việc, ảnh hưởng xấu đến tâm lý, tình cảm và đời sống gia đình của biết bao



người trên toàn thế giới. Khi nhận thức được rằng tổn thất là một hữu thể tiềm tàng và đôi lúc hiện hữu thực trong từng sự vật và diễn trình, ta giảm bớt được các cảm giác chua xót khi thất bại xảy ra với bản thân và người thân. Đối chiếu những người xung quanh với các tổn thất lớn hơn, ta dường như có được sự an ủi vì mình không phải là trường hợp tệ hại nhất. Do vậy, thay vì chìm trong khổ đau do thất bại ta hãy hướng tâm nhìn về một phương trời tươi sáng, lạc quan, để nỗ lực làm những gì có thể đạt được trong tầm tay.

Để thất bại mà ai cũng phải trải qua trong đời không trở thành vị đắng, chúng ta không nên vướng kẹt vào nỗi ám ảnh ê chề trước sự thể được mất, hơn thua. Thất bại tạo ra cảm giác ngậm ngùi, buồn tủi, uất hận, như một hồn ma ám ảnh. Cứ mỗi lần nhớ đến những thất bại, ta không khỏi đau xót như một điệp khúc lẫn quẩn, không có lối thoát.

Có người phải mất nhiều năm mới thoát ra được những cảm giác mất mát đã qua. Sự thất bại đã kết thúc với quá khứ, vốn không còn nữa, nhưng lại có thể trói buộc ta trong vũng lầy của tuyệt vọng. Mỗi khi ký ức hiện về, nỗi đau về thất bại lại trở dậy. Do vậy, hãy để sự vật, sự kiện trôi qua trên bề mặt của ngày tháng, không nên để chúng đọng lại trong tâm thức của ta. Hồi tưởng về khổ đau do thất bại làm ta đau đớn, ngậm ngùi, xé lòng và rồi đẩy ta đến bờ vực thăm buồn thăm. Lặng kính ký ức về khổ đau quá khứ trở nên phức tạp, đan chéo ngang dọc trong kho tàng tâm thức. Do vậy, thay vì đăm chiêu về mảng tối của thất bại, người khôn ngoan hãy nỗ lực rộng mở tâm hồn, sẵn sàng tiếp nhận cái mới, thể hiện lòng khoan dung với mọi người, trong đó có bản thân; từ đó, mở ra các thời cơ được mọi người giúp đỡ, hợp tác.

Tập nhìn cuộc đời bằng con mắt quán chiếu để thấy rõ mọi thứ đang diễn ra. Đừng quá quan tâm đến bản thân mình,



những nhu cầu, những điều được mắt, ta sẽ trải lòng với thế giới bằng một nhãn quan yêu đời. Đồ lỗi cho thời cuộc, oán hận cuộc đời, thù ghét đối phương,... không phải là giải pháp khôn ngoan cho bế tắc và thất bại. Các nhận thức tích cực có khả năng giúp ta sống tự tin hơn, biết tận dụng thất bại như một bài học có giá trị trong cuộc đời, ít nhất giúp ta không vấp ngã lần thứ hai, và nếu có, vẫn có thể mạnh dạn đứng dậy thêm vài lần nữa, cho đến lúc nắm chắc được thành công và hạnh phúc trong tầm tay.

Nợ nần do thua lỗ không phải là kết cục thảm hại

Khi suy nghĩ nợ nần là một kết cục, nhiều người không còn tinh thần phấn đấu, vượt qua và vươn lên trong đời. Nợ nần chồng chất là hậu quả của đầu tư sai lầm, làm ăn thua lỗ, những tác động tiêu cực đa chiều từ nền kinh tế suy thoái toàn cầu và nhiều nguyên nhân khác nữa. Khi vướng phải nợ nần, ta dường như đang đối diện trước tình thế không còn cơ hội. Nhiều người, do vậy, đã suy nghĩ tiêu cực, chán chường, giao phó vận mệnh mình cho thế cuộc vẫn trôi như chiếc lục bình chẳng biết rồi sẽ đi về đâu. Từ suy nghĩ tiêu cực này, người bị xiết nợ đã dần dà đánh mất phương hướng trong đời.

Để vượt qua trạng thái yếm thế này, ta nên lưu tâm rằng thất bại không có nghĩa là không còn cơ hội để làm lại từ đầu. Để thay đổi tình huống, để cải thiện bản thân và để biến những ước mơ có giá trị trở thành hiện thực trong cuộc sống, ta hãy tin rằng mọi việc không như ý rồi sẽ phải kết thúc. Lo âu quá mức về nợ nần thường làm cho quá trình lão hóa xảy ra sớm hơn.

Trong mọi tình huống, không nên khép kín cơ hội tiếp xúc với mọi người. Chị hãy khuyến khích chơi thể thao phù hợp với thể trạng, nhờ vận động toàn thân giải phóng được những căng thẳng và lo lắng không cần thiết. Nhờ sức khỏe



tốt, tinh thần trở nên minh mẫn, nên có thể từng bước làm rõ được nguyên nhân, khắc phục các hậu quả, tiếp tục vững bước trên con đường xây dựng cơ nghiệp, như hiện tượng “sau cơn mưa trời lại sáng”.

Ung thư không phải là dấu chấm cuối cuộc đời

Đành rằng ai cũng hiểu ung thư là căn bệnh nan y, nhưng điều này không có nghĩa hễ ai bị bệnh ung thư đều phải chết trong thời gian vài tháng, vài tuần hay vài ngày. Có người sống chung với bệnh ung thư đến 10 năm nhờ tinh thần khỏe mạnh làm tăng cường hệ thống miễn nhiễm giúp cơ thể duy trì sự sống lâu hơn.

Điềm tĩnh, không bàng hoàng, không sợ hãi, không trốn chạy, không mặc cảm bệnh tật, không than vãn, nhiều bệnh nhân ung thư đã vượt qua căn bệnh trầm kha ngoài sự tiên liệu của bác sĩ. Với sức mạnh của lối sống lạc quan, tích cực, yêu đời và tình yêu cao thượng,... nhiều bệnh nhân đã kéo dài tuổi thọ thêm vài năm thậm chí vài chục năm. Điều quan trọng là bệnh nhân ung thư hãy cố gắng sống như những người bình thường, chuẩn bị thái độ tâm lý thật tốt để sẵn lòng đón nhận những chuyện có thể xảy ra trong tương lai, dù là xấu nhất. Nguồn cảm hứng từ cuộc sống đã giúp nhiều bệnh nhân kéo dài tuổi thọ một cách có ý nghĩa, hoặc tối thiểu sẽ giúp người bệnh sống giai đoạn cuối đời trong an lạc, vượt qua các mệt mỏi, biếng ăn, đau đầu, bất hạnh.

Dù là căn bệnh dẫn đến cái chết nhanh hơn, không phải bệnh nhân nào cũng chết nhanh chóng. Do vậy, thay vì bị vương kẹt vào cảm giác buồn lo, sợ hãi, tốt nhất hãy tự giúp đỡ mình, lắng nghe các lời khuyên nhủ thích hợp, tiếp nhận các dịch vụ y tế trong điều trị, nhờ đó, chất lượng cuộc sống vẫn được đảm bảo đến giờ phút cuối đời.



Hãy giữ tâm ý thân nhiên trước tình hình sức khỏe; Không hồi hộp, lo lắng, sợ hãi cái chết và sự chia ly do chết chóc gây ra; hài lòng với những gì mình đã nỗ lực làm chân chính và có phương pháp; sống trọn một ngày có ý nghĩa với bản thân và người thân ta sẽ thấy cuộc đời đáng sống và có giá trị hơn. Điều này không đòi hỏi ta phải có nhiều tiền, chỉ cần biết cách điều chỉnh nhận thức theo hướng tích cực, ta sẽ biến ngân quỹ thời gian còn lại vốn ít ỏi trở thành những tháng, ngày, giờ, phút tuyệt vời. Giá trị cuộc đời tỉ lệ thuận với chất lượng sống chứ không phải thời gian dài hay ngắn, sống thọ hay chết yểu.

Tôi tin rằng chị đủ điềm tĩnh với tư cách người vợ tương lai chân tình và hiểu biết, chị có thể nâng đỡ tinh thần của người mình yêu, giúp anh ấy vượt qua các mặc cảm, để sống có chất lượng, hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

Chúc chị thành công và hạnh phúc.



THÓI “HOẠN THU” CÓ THỂ GIẾT CHẾT TÌNH YÊU VÀ HÔN NHÂN

Bạch Thầy, con đang quen một người, anh ấy ly dị vợ được 5 năm rồi và đang nuôi một cô con gái nhỏ. Chúng con rất yêu thương nhau và quyết định năm sau sẽ kết hôn. Điều con băn khoăn duy nhất là anh ấy có tính đa nghi. Nguyên nhân lớn nhất có lẽ do vợ anh ấy ngoại tình, đó cũng là lý do anh ấy ly dị vợ. Con luôn đặt mình trong hoàn cảnh của anh ấy để cảm thông, chia sẻ. Nhưng có đôi lúc con thấy rất mệt mỏi, từ những chuyện rất nhỏ như đi đâu, làm gì... anh ấy cũng luôn nghi ngờ. Con cũng hiểu rằng có yêu thương thì mới ghen, tuy nhiên con luôn cảm giác rằng sự đa nghi này là quá mức bình thường. Con thấy lòng bất an lắm. Xin Thầy cho con lời khuyên để con vượt qua được khó khăn này. Con xin chân thành cảm ơn Thầy!

Lê Quỳnh Anh, Bắc Kạn

Để vượt qua được khó khăn về bệnh đa nghi và ghen tuông của người chị yêu, chị nên xem xét các vấn đề sau đây:

Ghen tuông: Vì đâu ra nông nổi?

Nếu ghen tuông vô cớ và mù quáng chỉ làm cho tình yêu trở nên tồi tệ thì việc người nữ hay nam vướng kẹt vào “ghen tuông thì cũng người ta thương tình” sẽ là một thói quen tiêu cực, không có giá trị gì trong việc bảo vệ tình yêu và hạnh phúc vợ chồng, đôi lúc còn phá vỡ hạnh phúc. Ghen tuông có thể có nhiều nguyên nhân: Do quá thương bản thân, do bệnh hoài nghi, do mặc cảm, tự ti, do không làm chủ được cảm xúc, do ám ảnh cuộc tình quá khứ và do bệnh lý hoang tưởng,... Trong trường hợp của chị, tôi nêu ra vài giả thiết sau đây để chị tham khảo.



Giả thiết một, chồng chị bị ám ảnh bởi người vợ trước ngoại tình dẫn đến ly dị vợ nên anh ấy hoài nghi chị như hoài nghi bất cứ người phụ nữ nào khác. Một “ý trung nhân” lý tưởng như chị khi bị hoài nghi vô cớ hoài dễ dẫn đến tình trạng mệt mỏi. Nếu cơn ghen của anh ấy không phải do cá tính thì tính hoài nghi do ám ảnh quá khứ của anh ấy sẽ có thể được xóa nhòa khi chị nỗ lực chứng minh một cách có phương pháp rằng chị khác với vợ cũ của anh ấy. Do đó, anh ấy không thể tiếp tục giữ lý do “có thể bị người yêu cảm sùng” để ứng xử không hay với tình yêu hiện tại của cả hai, vốn không có liên hệ gì, nói chi là giống với cuộc tình trước của anh ấy với vợ cũ.

Giả thiết hai, anh ấy có thói quen “kiểm soát” người yêu hiện tại và vợ tương lai. Người có tâm kiểm soát người khác khi yêu nhau sẽ quan tâm “quá đà” về thời gian biểu, công việc, quan hệ xã hội, đối tác làm ăn, sinh hoạt cá nhân,... của người mình yêu, do vậy dễ ghen tức, khó chịu, khổ đau khi thấy người mình yêu nói chuyện với người khác, hoặc được người khác phái quan tâm, săn đón, ga lăng, chăm sóc... Thói quen kiểm soát sẽ làm cho người mình thương cảm thấy ngột ngạt, khó chịu, mệt mỏi và mất hạnh phúc. Sức chịu đựng nào cũng có giới hạn, phải không chị? Đang trong giai đoạn mới yêu nhau chờ sang năm cưới nhau mà chị còn cảm thấy ngột ngạt, thì khi chính thức trở thành vợ chồng của nhau, sự ngột ngạt sẽ có thể gia tăng theo năm tháng. Để nuôi dưỡng tình yêu bền vững chị nên khéo léo khuyên anh ấy thay đổi nhận thức và cách ứng xử, tin tưởng người mình yêu thương, nhờ đó, cả hai mới đón nhận được hạnh phúc đích thực.

Giả thiết ba, anh ấy thuộc tuýp người hoài nghi do bị bệnh hoang tưởng. Biểu hiện thông thường của hoang tưởng là hay đa nghi người khác, không tin tưởng ai, dù là bất cứ



việc gì, dù có được nghe người khác giải thích nổi hằm oan cũng khăng khăng bảo thủ thói hoài nghi. Hoài nghi do hoang tưởng là một bệnh lý, cần được điều trị y khoa bởi các bác sĩ chuyên khoa tâm thần.

Nếu bị hoang tưởng nhẹ thì có thể trị lành, chỉ cần uống thuốc đều đặn, tập luyện thể thao thường xuyên, sống cởi mở, vui tươi, giao tiếp với người tốt bụng, biết cảm thông, không chấp nệ và bỏ qua những điều không đáng để bụng... bệnh tình sẽ thuyên giảm, hoặc tối thiểu bệnh sẽ không phát triển thêm.

Dù người chị yêu thuộc giả thiết nào, điều quan trọng là chị nên bình tĩnh, không nên buồn giận, không nên cảm thấy khó chịu. Tiếp tục duy trì sự thông cảm, chị sẽ cảm thấy thoải mái hơn, nhờ đó, có thể đánh giá đúng tình cảm của hai người, trước khi quyết định có tiến tới hôn nhân với anh ấy hay không.

Để người hay ghen không nổi máu Hoạn Thư

Người ta thường cho rằng “có yêu thì mới ghen”. Điều này chỉ đúng một phần. Nhiều người yêu chân thành, chẳng cần ghen tuông mà vẫn giữ được tình yêu đẹp. Ghen tuông dẫn đến hoài nghi và kiểm soát người mình thương là thói ứng xử tiêu cực cần phải nỗ lực vượt qua. Trong trường hợp đã nỗ lực hết mình trong việc giúp anh ấy vượt qua tâm lý ghen tuông, nghi ngờ mà không thành công thì tốt nhất chị nên thay đổi chính mình để thích ứng với anh ấy, nếu chị cho rằng cuộc sống của chị không thể thiếu anh ấy. Để người mình thương không nổi máu Hoạn Thư, chị nên lưu tâm một số điều sau đây:

Thứ nhất, trong các quan hệ xã hội, chị nên công khai để anh ấy biết, cảm thông và tin tưởng. Không nên úp úp, mở mở vì lối ứng xử này sẽ làm cho anh ấy hoài nghi và ghen



tức. Khi đi công tác xa, bận họp ở cơ quan, giao tiếp với bạn bè... chị nhớ mang điện thoại bên mình. Khi anh ấy gọi, chị nên bắt máy liền và nói nhỏ: “Em đang bận, lát nữa em gọi lại cho anh”. Nhận được thông tin như thế, người hay ghen sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và tăng trưởng sự tin tưởng.

Thứ hai, khi đến muộn một cuộc hẹn với anh ấy, hay đi đâu về muộn do bận nhiều công việc, chị nên báo anh ấy trước để anh ấy không hoài nghi. Cái gì cũng nên rõ ràng, đường đường chính chính, chị sẽ lấy được niềm tin về sự chung thủy của chị đối với anh ấy.

Thứ ba, khi đi dạo phố hay đi công việc với anh ấy, nếu tình cờ gặp bạn đồng nghiệp hay một người quen khác phải dừng lại hỏi thăm, vui cười, nói chuyện... thì nhớ đừng trò chuyện quá lâu, vì như thế anh ấy sẽ nghĩ rằng chị không tôn trọng anh ấy, anh ấy vì sợ mất chị sẽ dễ ghen tức. Chỉ cần chào hỏi nhau qua loa, hẹn dịp khác rồi chị tiếp tục thông dong bên cạnh anh ấy. Lối ứng xử này giúp anh ấy cảm thấy mình là người quan trọng nhất trong đời chị, chị đã tôn trọng anh ấy đúng mức, anh ấy sẽ tin chị.

Thứ tư, chị nên khích lệ anh ấy cùng dự phần và chia sẻ những niềm vui mà chị có với bạn bè và người thân thay vì chị tham dự một mình. Mỗi khi có sinh nhật, tiệc cưới, nói chung là các việc hỷ của người thân và bạn bè chị nên mời anh ấy cùng có mặt để chia sẻ niềm vui. Cách làm này một mặt giúp chị duy trì tốt các mối quan hệ xã hội, đồng thời vẫn thể hiện được tình yêu ở hiện tại và hạnh phúc gia đình trong tương lai với anh ấy.

Thứ năm, chị nên tránh tình trạng đối với người khác phải ứng xử nhẹ nhàng, lịch sự, vui vẻ, tươi cười, nhỏ nhẹ anh anh em em, còn đối với người mình yêu thì nói trống



không, cục lõc, xưng hô “anh, tôi”, thiếu sự tế nhị cần thiết sẽ dễ làm cho người “ghen quá đả” càng tỏ ra ghen bóng, ghen gió nhiều hơn do cảm thấy bị xúc phạm, mặc dù chị không hề có ý định xúc phạm anh ấy.

Thứ sáu, thỉnh thoảng, chị nên “đóng kịch” giả vờ ghen với người chị yêu. Để giúp chàng hay ghen hiểu và dần dần vượt qua được thói ghen tuông, chị nên đóng vai người ghen ngược với các mối quan hệ của anh ấy. Chị làm bộ giám sát, tra khảo, kiểm soát, móc máy mọi chuyện, hoài nghi, sợ mất anh ấy, nhằm làm cho anh ấy “nổi cáu” lên vì nghĩ mình bị hàm oan. Cách này có thể giúp người hay ghen hiểu và cảm thông tâm trạng của người bị ghen “nhầm” như chị, từ đó, tự nỗ lực điều chỉnh nhận thức và thói quen hay ghen, để sống hài hòa với người mình yêu trong hạnh phúc và an vui hơn.

Theo Phật giáo, cái gì cũng có nguyên nhân của nó. Truy ra được nguyên nhân của sự ghen chị sẽ tìm ra được phương pháp giải quyết vấn đề. Trong mọi tình huống, dù bị ghen oan, chị nên cố gắng không giận dữ, không tỏ ra thờ ơ, lãnh đạm, bất cần, mà hãy khéo léo tìm ra lối thoát để “sau cơn mưa, trời lại sáng”.

Hiểu và cảm thông với người có bệnh ghen sẽ giúp chị ứng xử khôn ngoan và khéo léo hơn, vô ngã và vị tha hơn, rộng lượng và tha thứ hơn, cao thượng và vô chấp hơn. Nhờ đó, tình hình căng thẳng do ghen tuông trở nên hài hòa, nhẹ nhàng hơn, hai người sẽ tin tưởng nhau hơn. Các ứng xử đẹp này sẽ giúp anh ấy thấy rằng tình cảm và tình yêu của chị hoàn toàn thuộc về anh ấy và anh ấy là tâm điểm của đời chị. Nhờ đó, anh ấy sẽ tin chị.

Sau khi chị đã nỗ lực hết mình để sống chung với cơn



ghen vô cớ của anh ấy, bằng mọi giá chị cố gắng khắc phục bản thân để hài hòa với anh ấy mà vẫn không thành công, anh ấy vẫn cố chấp, không chịu thay đổi tính tình, ngày càng ghen bóng, ghen gió hơn, ứng xử tiêu cực làm cho tình yêu ngạt thở, không thể có được hạnh phúc thì đến lúc chị nên suy nghĩ thật kỹ về tương lai tình yêu của cả hai để có một quyết định sáng suốt.



CHUYỆN THỊ PHI CHÓN CÔNG SỞ

Bạch Thầy! Con đang có chuyện rất đau buồn ở cơ quan nơi con công tác. Con buồn lắm, bức xúc lắm nhưng không thể chia sẻ với người thân hay gia đình được vì không muốn họ phiền lòng bởi những việc ở ngoài gia đình. Những ngày qua đối với con vô cùng nặng nề. Chuyện là thế này ạ: Sếp trực tiếp của con là nữ. Chị ấy rất giỏi giang, thông minh nhưng vô cùng độc đoán, chuyên quyền. Lúc nào chị ấy cũng muốn tất cả cấp dưới (thậm chí những đồng nghiệp ngang hàng) phải phục tùng chị ấy. Tất cả mọi người trong văn phòng đều rất bức xúc với cung cách và thái độ làm việc của sếp. Nhưng con làm việc gần chị ấy nhất nên va chạm liên tục. Mọi người đều muốn “phế truất” chị ấy nhưng không ai dám làm vì sợ, vì ngại. Con ở gần nên hiểu chị ấy không có tâm địa độc ác, xấu xa gì chỉ là vì chị ấy quá tự tin và quyết đoán nên xem nhẹ (nếu không muốn nói là xem thường) những người xung quanh. Gần đây có một sự cố xảy ra, con buồn quá và có tâm sự những bức xúc của con với một bạn đồng nghiệp. Không ngờ chị này lại đi nói xấu sếp với tất cả mọi người và gán cả những chuyện con không nói vào cho con. Chị sếp đã nổi cơn thịnh nộ, một mặt chị ấy bắt con phải tự giải quyết rắc rối với khách hàng (việc này không phải do con gây ra hậu quả), đồng thời chị ấy chửi mắng con như thể con là người muốn phá nát cơ quan bằng những câu chuyện ngòi lê đôi mách. Con không bao giờ có ý định đó, Thầy ạ. Tự vấn lòng mình và những việc đã làm con thấy mình không có lỗi (trong sự việc bê bối với khách hàng, chính khách hàng hết sức thông cảm và hiểu điều đó). Con chỉ thấy mình



có lỗi vì những phút giây bực bội quá không kiềm chế được lời ăn tiếng nói của mình. Con muốn nhờ Thầy tư vấn cho con làm sao để con sớm được bình an sau sự si nhục của sếp và những người vào hùa với chị ấy, và từ giờ trở đi con phải làm gì để giữ cho “khẩu” được “tịnh”. Con cảm ơn Thầy rất nhiều!

Bàng Thị Thu Cúc, TP. Hồ Chí Minh

Chuyện “nhỏ to tâm sự” của chị đã trở thành “lớn”, khi nó được cái loa phóng thanh của đồng nghiệp mở với cường độ làm cho mọi người trong cơ quan cùng biết. Từ đó, con thịnh nộ của sếp đã làm cho chị phải mệt mỏi giải quyết các hậu quả, mà bản thân chị không phải là tác nhân trực tiếp. Với tư cách là người có trách nhiệm liên đới, đồng thời cũng là người có liên hệ “bắt đắc dĩ” đến nội dung, chị cần suy ngẫm những điều sau đây:

Chia sẻ rắc rối với người có kinh nghiệm

“Ém nệm” nổi đau đang khi mình không có đủ năng lực để tự giải quyết là điều không thông minh. Phóng thích nổi đau là một nhu cầu, cũng như việc khai thông ống cống để nước được chảy lưu thông tránh nghẹt cống và xua đuổi mùi xú uế. Khi nổi đau “thị phi” tấn công, điều may mắn là chị đã không chia sẻ với người thân hay gia đình vì không muốn họ phiền lòng vì những việc ngoài gia đình. Ứng xử của chị trong tình huống vừa nêu là rất thích hợp. Vấn đề ở đây không chỉ đơn thuần là “không muốn họ phiền lòng”, mà còn ở chỗ không phải người thân nào, ngay cả cha mẹ hoặc bạn đời cũng có khả năng giải quyết tình huống mà chị đang mắc phải. Việc tham vấn trên chuyên mục này của Tạp chí Mẹ&Bé được xem là kênh tham khảo hữu dụng mà chị có thể sử dụng nhằm giải quyết các bất ổn, thậm chí là các tình huống bế tắc của bản thân.



Trong *kinh Tăng Chi*, thuộc kinh tạng Pali, Đức Phật dạy rằng, không nên đem lửa ngoài đường về đốt cháy người thân và vật dụng trong nhà; không nên đem lửa trong nhà đốt cháy người thân và vật dụng của người khác. Khái niệm “lửa” trong ngữ cảnh vừa nêu chỉ nỗi buồn khô, cơn thịnh nộ, lời thị phi, chuyện không may mà ta có thể “mất thấy tai nghe” ngoài đường phố. Động từ “đốt cháy” được hiểu là việc truyền đạt các thông tin nêu trên vốn không có liên hệ gì đến người thân trong gia đình, chẳng những không cần thiết, mà còn tạo cơ hội lây lan nỗi buồn vô cớ ở người thân. Thời gian về nhà sau khi ở công sở, văn phòng, chợ búa là thời gian quý báu, cần ưu tiên dành cho người thân trong gia đình. Điều này bao gồm mâm cơm gia đình, sự chăm sóc người thân, chia sẻ trách nhiệm công việc gia đình, cùng gánh vác các việc nặng nhọc, cùng chia sẻ niềm vui nỗi buồn để tình thân được gắn kết và tình người được đơm hoa. Khái niệm “không nên đem lửa trong nhà đốt cháy người thân...” được hiểu là không truyền chuyện thị phi trong gia đình cho làng xóm và người dung vì họ không liên can gì và chắc gì họ sẵn lòng giúp đỡ, ngay cả khi họ sẵn lòng cũng chưa chắc đã làm được gì vì thiếu chuyên môn.

Ngoài việc không mời lửa thị phi “ngoài đường về nhà” hay “trong nhà ra đường” để bình ổn về cảm xúc, đương sự cần điềm tĩnh phân tích nguyên nhân của vấn đề, đồng thời tìm ra giải pháp tốt nhất cho từng tình huống. Mời truyền lửa thị phi không đúng chỗ, không hợp thời, không đúng người sẽ dẫn đến hậu quả, một mặt làm cho vấn đề nghiêm trọng hơn, mặt khác gây áp lực cảm xúc lên đương sự, vốn có thể dẫn đến tình huống làm cho vấn đề vượt khỏi tầm kiểm soát.

Tư vấn với người có năng lực chuyên môn, biết lắng nghe và thấu hiểu, biết thông cảm và đề nghị giải pháp thích



hợp sẽ giúp người trong cuộc thoát khỏi tình trạng “quáng gà”. Chỉ khi nào câu chuyện “rắc rối” có liên hệ trực tiếp hay gián tiếp đến người thân thì việc chia sẻ và cung cấp thông tin liên hệ đến người thân là cần thiết, nhằm phối hợp giải quyết vấn đề. Lý do Đức Phật khuyên không “mồi lửa” thị phi vì việc làm đó không giải quyết được vấn đề gì, đang khi về bản chất, nó chỉ làm cho đương sự bị đốt cháy bởi sự căng thẳng, lo lắng, bực tức. Một lý do khác là không cường điệu hóa vấn nạn, không quan trọng hóa vấn đề để đương sự nhận diện vấn nạn đúng với bản chất thực của nó. “Nhận thức như thật” này giúp đương sự giải quyết vấn đề đúng hướng, đúng cách, nhanh, gọn và hiệu quả.

Sống chung với người độc đoán

Về bản chất, không nhất thiết ai “giỏi giang, thông minh” đều là người “độc đoán, chuyên quyền”. Nhưng khi người thông minh có tính độc đoán thì sự độc đoán này sẽ làm cho đồng nghiệp và cấp dưới phải căng thẳng và mệt mỏi.

Nhận thức được tính cách của người độc đoán, khi một ứng xử độc đoán được áp đặt, thì công việc mà người cấp dưới nên làm là giữ thái độ điềm tĩnh, không thể hiện “bức xúc”, dù cho lối sống và cách ứng xử của hai bên “va chạm liên tục”. Một khi đã hiểu được người khác, thay vì trách cứ họ hay liên kết để “phế truất” họ, đương sự nên tìm cách tháo gỡ vấn đề trong an toàn thay vì chỉ than vãn trong bóng tối. Sau khi nhận thức rõ sếp “không có tâm địa độc ác”, ta không nên đem câu chuyện của chị ấy làm đề tài đàm tiếu trong những lúc “trà dư, tửu hậu”. Tâm lý người chuyên quyền và độc đoán là rất tự cao và dễ tự ái. Khi sếp chị nắm bắt được thông tin về việc chị có liên hệ đến việc bị cho là “nói xấu sếp”, dù cho đó chỉ là câu chuyện chị bị gán vào những chuyện chị không làm, chị cũng nên khấn khoản tìm cơ hội



thích hợp để phân trần, nhưng tuyệt đối “không thanh minh, thanh nga” theo cách “khô quá, không nói chịu không nổi”. Nên nhận thức rằng trên đời này bị hiểu lầm là chuyện thường tình, chuyện ta bị người khác dựng lên theo cách “tự dựng hình nộm” hoặc hạ nó xuống cũng là chuyện thường xuyên xảy ra. Đức Phật thường dạy: “*Không ai hoàn toàn bị chê. Không ai hoàn toàn được khen*”⁽¹⁾. Để việc giải thích nỗi hàm oan hoặc bị hiểu lầm một cách có kết quả, chỉ cần khôn khéo chia sẻ với sếp trong thời điểm thích hợp, như lúc sếp vui, sếp rảnh rỗi, không bị căng thẳng... Vì chỉ là sự hiểu lầm, đến lúc nào đó, sếp chị sẽ nhận ra rằng chị chỉ là nạn nhân bị sử dụng như một con rối bởi các đồng nghiệp và người cấp dưới của sếp chị. Khi ấy, vấn đề trở nên rõ ràng, hiểu lầm được kết thúc, tình thân không bị sút mẻ, quan hệ không bị đổ vỡ.

Giải quyết các hậu quả ngoài ý muốn

Theo Đức Phật, con người cần có trách nhiệm đối với những gì mình đã tạo ra, nhất là khi nó gây ảnh hưởng tiêu cực đến người khác. Chấp nhận và cam kết trách nhiệm xã hội này, chị không nên phớt lờ, đào tẩu hay cường điệu hóa nỗi đau. Càng thấy mình vô tội chị nên tin rằng việc chị có trách nhiệm liên đới “giải quyết rắc rối” do các hậu quả của việc hiểu lầm gây ra sẽ giúp chị thoát ra khỏi bế tắc. Lý sự và biện luận “chuyện đúng sai” trong tình huống này hẳn không phải là giải pháp. Khi được sếp giao phải giải quyết một “hậu quả” nào đó (không cần bận tâm ai là tác giả) như một nhiệm vụ được giao, đương sự cần khôn khéo tìm giải pháp thích hợp nhất, không tổn thất cho hai bên. Trong trường hợp của chị bị gán là người “ngồi lê đôi mách”, trong khi trên thực tế “mình không có lỗi”, chị nên vững tin, khôn khéo giải quyết

1. *Kinh Pháp Cú.*



vấn đề, còn việc “bê bối bị gán” vào chị hạ hồi phân giải sau. Thanh minh vội vã trong tình huống này nếu lại bị hiểu lầm sẽ làm cho vấn đề trở nên phiền toái hơn. Nên tránh tình trạng cảm như hén, không giải thích rành mạch đầu đuôi để thông tin bị hiểu lầm sớm được kết thúc. “Quá mệt mỏi do oan ức” là một đè nén tâm lý có khả năng áp đảo tinh thần của người bị hàm oan dẫn đến tình trạng mất phương hướng, lo lắng và bất hạnh. Tôi tin rằng rồi mọi việc sẽ trôi qua, sau cơn mưa trời lại sáng, việc hiểu lầm sẽ sớm được kết thúc.

Để được bình an

Về bản chất, “sỉ nhục” dù của ai đều làm cho nạn nhân cảm thấy “ngột ngạt”, khó xử và khổ đau. Dù muốn hay không, khi sự sỉ nhục do hiểu lầm đã xuất hiện, người bị sỉ nhục cần sáng suốt kiềm chế sự phát ngôn và hành động không cần thiết. Không đánh đồng bản thân là nạn nhân, dù sống trong làn tên, mũi đạn của thị phi, đương sự không nên tự hành hạ mình. Ý thức về tính cách nạn nhân sẽ làm đương sự “đứng ngồi không yên, giải quyết không xong”, dù cho vấn đề không phải là lớn lắm.

Điều quan trọng là để vượt qua khẩu nghiệp, khi đang bị cơn giận và nổi hàm oan chi phối, chị cần kiềm chế phát ngôn và làm chủ hành vi ứng xử. Thay vì phản ứng vội vã ngay lập tức, chị nên hít thở không khí trong lành thật sâu để bình ổn cảm xúc, nhờ đó, không bị chìm đắm trong khổ đau khi bị hàm oan chi phối.

Nên nhớ quy luật “hình ngay, bóng thẳng” và chị sẽ không tự nhấn chìm mình trong nỗi khổ niềm đau. Nổi hàm oan bao giờ cũng chỉ là tạm thời, đừng nâng nó lên thành bi kịch. Ai cũng biết vì lời nói hàm oan nên câu chuyện thị phi liên hệ đến chị là không đúng sự thật. Khi chị không phải là



tác giả của câu chuyện thị phi nhằm nói xấu sếp hay một ai đó, chị không có gì phải sợ, lại càng không nên có cảm giác “bị sỉ nhục”. Trong tình huống bị hàm oan, nếu không nói xấu ai, không a dua với ai trong việc nói xấu, chị không cần phải “tịnh khẩu” theo nghĩa “ngậm miệng làm thinh”. Theo Phật giáo, tịnh khẩu là lời nói đúng sự thật, lời xây dựng và hòa hợp, lời thể hiện lịch sự và lời có giá trị. Duy trì thói quen tích cực này ta không phải nuối tiếc về sau.

Thực tập thiền chánh niệm trong hơi thở 30 phút mỗi ngày, nhất là khi tâm bị bất an, sẽ giúp chị làm chủ cảm xúc và thái độ, giải phóng căng thẳng, không tổn hại sức khỏe, đồng thời có thể giúp chị điềm tĩnh và bản lĩnh hơn trong việc giải quyết vấn nạn một cách an toàn. Duy trì thói quen này hằng ngày là nghệ thuật sống hạnh phúc với những gì chị đang có. Đừng quá lo lắng và bận tâm về nỗi hàm oan và về những gì mà chị không làm. Rồi theo thời gian, với sự giải thích đúng mọi việc trắng đen sẽ rõ ràng.

Chúc chị nhiều sức khỏe và sớm vượt qua nỗi hàm oan để sống hạnh phúc với những người thân thương.



VƯỢT QUA NỠI BUỒN TRONG TÌNH YÊU VÀ CUỘC SỐNG

Kính thưa Thầy,

Bản thân con đã trải qua hai mối tình, hiện tại con đang yêu một người, năm nay con 27 tuổi còn người yêu của con 39 tuổi. Con và anh ấy quen nhau đã hơn một năm rồi và dự định năm sau sẽ kết hôn. Con nhận thấy trong tình yêu lúc nào cũng có buồn và vui, người mình yêu lúc nào cũng có khuyết điểm, không có ai là hoàn hảo. Khi vui con lo sợ sẽ đến lúc buồn, khi buồn con cố gắng suy nghĩ tích cực rằng sẽ có lúc vui, nhưng thật sự cảm xúc buồn rất khó vượt qua. Con mong Thầy giảng giải cho con hiểu và chỉ dẫn cho con khi đối diện với những buồn vui trong tình yêu nói riêng và những buồn vui trong cuộc sống nói chung để tâm hồn mình được an lạc, thanh thoi, không vướng mắc. Con thấy ý chí của mình không được kiên cường, con rất hay suy nghĩ tiêu cực, mất niềm tin, không lạc quan trong cuộc sống. Mong Thầy giúp con vượt qua khó khăn này. Con xin chân thành cảm ơn Thầy!

Trịnh Lan Anh, Hải Phòng

Để đối diện và vượt qua những “buồn vui trong tình yêu” và “buồn vui trong cuộc sống”, chị cần thấu hiểu nguyên nhân dẫn đến nỗi buồn trong hai tình huống nêu trên là gì, đồng thời, huấn luyện thói quen làm chủ cảm xúc, nhờ đó, thoát khỏi sự vướng mắc, sống có ý nghĩa và giá trị hơn.

Truy nguyên nỗi buồn trong tình yêu

Như chị đã nhận thức “trong tình yêu lúc nào cũng có buồn và vui”, cần hiểu rõ không có nỗi buồn nào là vô cớ, cũng như



không có niềm vui nào là không có nguyên do. Trong câu chuyện của chị, chị và người yêu đã kết bạn hơn một năm, theo đó, nỗi buồn cứ đeo mang, lúc rười rượi, khi mãnh liệt. Đối với nhiều người, đặc biệt là người kẹt vào cảm xúc, nỗi buồn rất khó vượt qua. Để vượt qua nỗi buồn, chị nên tìm hiểu, làm quen với cá tính của người mình yêu theo hướng như sau:

a) Điều gì của người yêu làm mình buồn?

Rất có thể cá tính và lối sống của người chị yêu khác rất xa hoặc khác hoàn toàn với cá tính và lối sống của chị đã làm cho chị và người chị yêu thường va chạm, bất hòa, cãi vã, tranh luận hơn thua. Thay đổi cá tính và lối sống của người mình thương không phải dễ, trong nhiều tình huống việc đó được xem là bất khả thi. Nếu cá tính và lối sống khác biệt của người chị yêu thuộc dạng “bản tính khó dời”, thì tốt nhất chị nên tập làm quen với sự khác biệt đó.

Đừng nỗ lực thách đố, đừng xem sự khác biệt đó là không thể chịu đựng nổi, đừng đào sâu sự khác biệt,... chị sẽ dễ dàng sống chung hài hòa với sự khác biệt. Lúc ấy, sự khác biệt của người yêu không làm chị bị sốc. Nhận thức này giúp chị xem sự khác biệt là yếu tố bổ sung, thay vì là mối đe dọa.

Cần lưu ý, khác biệt về lối sống ở đây được hiểu là tính cách của hai người khác nhau, tính cách và lối sống của người yêu chị không phải là xấu, không phạm pháp, không trái ngược đạo đức, chỉ đơn thuần là khác biệt.

b) Người chị thương có nhiều khuyết điểm

Khi đặt kỳ vọng quá cao, tiêu chí quá nhiều ở người chị thương, chị sẽ phải đối diện với sự thất vọng vì người chị đang thương có thể rất khác với mẫu ý trung nhân lý tưởng mà chị đang tìm kiếm.



Khi tìm hiểu, tiếp xúc và giao du với người yêu chị có thể phát hiện ra những thói hư, tật xấu, khuyết điểm của người ấy. Chị có thể bị hoang mang, căng thẳng, lo lắng, thất vọng và buồn chán... Nếu các thói hư, tật xấu và khuyết điểm của người chị thương quá nhiều, quá thường xuyên và không có khuynh hướng cải thiện, thương người ấy mà không làm chị buồn mới là lạ.

Nếu sau khi nỗ lực góp ý, can gián người chị yêu một cách chân thành mà không có kết quả thì chị nên hiểu rõ rằng chị không thể thay đổi người đó khi chị và anh ấy chính thức trở thành vợ chồng của nhau. Trong tình huống xấu nhất ngoài ý muốn này, quên đi người chị yêu được xem là sự lựa chọn tối ưu dù điều đó không dễ dàng.

c) Buồn vì thấy tương lai tình yêu mờ mịt

Nếu người chị yêu không thuộc hai tình huống nêu trên, anh ấy có thể hiền, chân thành nhưng không có chí tiến thủ, không có kiến thức lập nghiệp hoặc chỉ dựa dẫm vào cha mẹ hay tính tình vẫn còn non trẻ, không thể tạo dựng sự nghiệp cho mình... thì sự khéo léo của chị trong việc khích lệ tinh thần, gợi mở ý tưởng, trao tặng lời khuyên đúng tình huống, hoàn cảnh, sự kiện có thể giúp anh ấy được lên dây cót tinh thần.

Yêu trên nền tảng hiểu và cảm thông sẽ giúp chị không rơi vào trạng thái thất vọng, buồn chán. Hoàn toàn không có vấn đề gì nếu người chị yêu nhờ góp ý của chị, nhận ra yếu kém của bản thân, từng bước khắc phục, thay đổi lề thói làm việc, nhờ đó, có thể tiến bộ hơn, thành công hơn và hạnh phúc hơn. Vấn đề chỉ trở nên nghiêm trọng khi và chỉ khi người chị yêu tự ái, bảo thủ, cố chấp, bỏ ngoài tai các góp ý chân thành của chị, đồng thời không bận tâm đến tấm lòng và động cơ cao quý của chị. Đối diện với sự bất lực, nỗi buồn



cứ dâng trào, đang khi niềm vui không có cơ hội xuất hiện thì rất khó giữ được hạnh phúc. Nói cách khác, chị đang thương người không thích hợp với lối sống và nhân cách của chị.

Chọn lựa người không có chí tiến thủ, không có nỗ lực vượt qua khó khăn, không cam kết tiến bộ bản thân... sẽ không thể giúp chị sống hạnh phúc. Thiết nghĩ, trong tình huống này, chị cần biết chị nên làm gì với cuộc tình không có tương lai hạnh phúc.

Có thể còn có nhiều nguyên nhân khác nữa liên hệ đến người chị yêu và thái độ ứng xử của chị với người ấy. Sự chia sẻ này khó có thể đặt ra mọi tình huống. Chỉ cần nhìn sâu và thâm thấu vào bản chất của vấn đề chị sẽ truy tìm được nguyên nhân của nỗi buồn đối với người chị yêu và nỗ lực khắc phục nó một cách có phương pháp. Trước sau gì chị cũng chuyển hóa được nỗi buồn.

Truy nguyên nỗi buồn trong cuộc sống

Nỗi buồn trong cuộc sống có nhiều nguyên do. Sau đây là vài tình huống mà việc nắm vững nó có khả năng giúp vượt qua nỗi buồn.

a) Nỗi buồn là một phần của cuộc sống

Khi tình yêu có màu sắc buồn, tình yêu không thể có gam màu hạnh phúc. Khi tình yêu gặp nhiều thử thách, nỗi buồn trong cuộc sống ngày càng gia tăng. Không kết thúc được nỗi buồn trong sự việc A, có thể dẫn đến sự lây lan nỗi buồn trong tình huống B, C, D. Nói cách khác, nỗi buồn không bao giờ là một sự đơn lẻ. Nỗi buồn hoạt động một cách có mắt xích. Khi phân tích ta nhận ra có hàng trăm nguyên nhân dẫn đến nỗi buồn. Chìm vào nỗi buồn, tinh thần của ta sẽ không được an vui, cuộc sống không được thành thoi, cảm xúc luôn bị vướng kẹt.



Nếu nổi buồn trong cuộc sống là hệ quả của một nguyên nhân buồn trước đó thì để kết thúc nổi buồn này ta cần khắc phục nguyên nhân mất xích của nó trước đó. Truy tìm ra nguyên nhân đầu tiên, nổi buồn cuộc sống sẽ được trị liệu, khắc phục và vượt qua. Nói cách khác, không có sự ngẫu nhiên, vô cơ của nổi buồn. Nổi buồn nào cũng có nguyên do. Chỉ cần đối diện với nổi buồn, tìm hiểu nguồn cơn, ngăn chặn tình trạng tương tự, giải quyết và khắc phục hậu quả thì nổi buồn lớn đến cỡ nào cũng đến hồi kết thúc.

b) Buồn cuộc sống do suy nghĩ tiêu cực

Người thiếu bản lĩnh, không có thái độ chịu đựng, không nắm vững các tình huống rủi ro có khả năng xảy ra, khi đối diện trước tình huống, sự kiện, con người không như ý, nổi buồn luôn đeo bám theo ta.

Sự rèn luyện ý chí kiên cường giúp ta có khả năng chịu đựng các nghịch cảnh, vượt qua các chướng ngại vật. Ý chí quật cường vừa là đạo diễn, vừa là người thầy giúp ta đạt đến thành công. Để có ý chí kiên cường chớ cần chặn đứng lối suy nghĩ tiêu cực và vẫy tay chào sự bi quan. Càng suy nghĩ tiêu cực chớ càng đánh mất niềm tin vào chính mình, niềm tin vào cuộc sống và tha nhân...

Mất niềm tin với chính mình là vong thân. Mất niềm tin với người thì không thể thâm giao. Mất niềm tin vào cuộc sống ta không thể thành công. Khi mất niềm tin là tâm lý tiêu cực, nếu không vượt qua sẽ dẫn đến trầm cảm và tuyệt vọng. Khi không còn niềm tin, ta khó giữ được tâm lạc quan trong nỗ lực thay đổi vận mệnh, hướng đến an vui.

Cần thấy rõ người sống hạnh phúc không thể không có ý chí kiên cường, tư duy tích cực, niềm tin vững chãi, lạc quan



yêu đời, tương thân tương ái, phấn đấu kiên trì, hướng đến mục đích và đạt được an vui.

Buồn vui như cơn gió thoảng

a) Thường xuyên nhận thức “nỗi buồn như gió thoảng mây bay”, thì tâm trạng buồn không thể tiếp tục ngự trị và kéo dài. Nhận thức phương diện tích cực của vô thường giúp ta thấy rõ rằng nhờ sự đổi thay của mọi sự vật và hiện tượng mà ta có thể có cơ hội làm cái gì đó tích cực hơn, có giá trị hơn và bền bỉ hơn.

Hiện tượng “gió thoảng” nên “mây bay” cho ta thấy không có gì là vĩnh hằng trên đời, dù đó là tốt hay xấu, hạnh phúc hay khổ đau. Trong cuộc sống tương quan và tương liên, “gió thoảng mây bay” không nhất thiết là sự đơn lẻ. Nỗi buồn đến rồi đi, hiện hữu rồi mất hút. Không làm chủ cảm giác thì nỗi đau quá khứ thỉnh thoảng tạo thành ám ảnh tâm lý như vết hằn tiêu cực ở tâm. Mặc dù không phải dễ để vượt qua nỗi ám ảnh nhưng không có gì là không thể.

Đừng tạo cơ hội cho nỗi buồn ngự trị trong tâm, làm nhiều loạn cuộc sống của chúng ta. Hãy nhìn sâu để thấy rõ nỗi buồn như làn điện chớp, như chùm bột tan, như trăng dưới nước, như vật trong gương, như trò ảo thuật. Sự quán chiếu này giúp ta không tiếp tục níu kéo nỗi buồn, nhờ đó nỗi buồn sớm được khắc phục và vượt qua.

b) Không cường điệu hóa vấn đề, không cảm xúc hóa sự việc, không thần tượng hóa con người, không kỳ vọng hóa cuộc sống... là thái độ ứng xử khôn ngoan, nhờ đó, trong khổ đau, tuyệt vọng, ta vẫn đủ sức nhen nhúm ánh sáng trí tuệ vượt qua bất hạnh và phiền não. Nói cách khác, làm chủ dòng cảm xúc, nhất là các cảm xúc tiêu cực giúp ta sống tràn ngập niềm vui.



c) Đối lập với nỗi buồn, về bản chất, niềm vui làm ta hưng phấn, yêu đời,... Cũng như nỗi buồn, niềm vui cũng vô thường. Trong lúc trải nghiệm những niềm vui hợp pháp, thuận đạo đức, phù hợp với nhân cách cao thượng, ta nên quyết tâm tiếp tục giữ phong độ tích cực để niềm vui đồng hành với cuộc sống ta càng lâu càng tốt.

Cần hiểu rõ, khi đánh mất sự kiên định của bản thân, niềm vui chóng vánh sẽ có thể trở thành mặt trái của bất hạnh. Theo đó, người không nắm vững quy luật này dễ mù lòng bởi những người thiếu hiểu biết, bởi những lời thiếu hợp tác, bởi các hành động thiếu tương quan.

“Không ngủ quên trên chiến thắng” sẽ giúp ta làm chủ được niềm vui. Không vướng vào chạm bẫy, a dua, ta có thể dừng khi niềm vui trở nên quá trớn. Niềm vui giác quan là niềm vui có điều kiện, vốn khác hẳn với niềm vui nội tại, mà người sở hữu nó sống với nó một cách thư thái, nhẹ nhàng, thông dong. Thực tập chánh niệm, trải nghiệm thiền định giúp ta chế tác nhiều niềm vui, nụ cười và sự hân hoan.

Khi nắm bắt được niềm vui tích cực, hãy sống trọn vẹn với nó. Không vọng cầu các niềm vui mang tính điều kiện ở ngoài ta. Niềm vui thoát khỏi tính điều kiện mới đích thực là niềm vui bền vững. Trải nghiệm thường xuyên với các niềm vui có giá trị, nội dung của tâm được thay thế tích cực, ta có khả năng đẩy lùi và chiến thắng các nỗi buồn. Do đó, người làm chủ cảm xúc, thái độ và hành vi mới là người có năng lực làm ra hạnh phúc cho bản thân và truyền trao hạnh phúc cho tha nhân.

Rất mong chị giữ tâm hồn thanh thoi, buông bỏ mọi chấp mắc, nhìn đời với thái độ lạc quan để sớm vượt qua nỗi buồn, lo lắng, sợ hãi, căng thẳng đối với người yêu và cuộc sống, nhờ đó, sẽ có thể sống hạnh phúc và bình an.

LỜI NHẬN XÉT

Tập sách “*Chìa khóa hạnh phúc*” của Thượng tọa Nhật Từ có thể được xem là “kim chỉ nam”, là “loại sách gối đầu giường” cho đời sống hạnh phúc gia đình. Dù sách được viết qua lăng kính của một tăng sĩ Phật giáo nhưng sách không phải chỉ dành riêng cho giới Phật tử mà có thể áp dụng cho tất cả những bậc làm cha làm mẹ hoặc những người trẻ chuẩn bị làm cha mẹ, đặc biệt sách này có thể sử dụng để tham khảo, nghiên cứu ở các cơ sở đào tạo chuyên viên tâm lý trị liệu để giúp cho họ có cái nhìn chân xác về hạnh phúc gia đình. Gia đình là nền tảng và là tế bào của xã hội, nếu gia đình hạnh phúc thì xã hội sẽ được an bình, thịnh trị và phú cường. Một xã hội an bình hạnh phúc là ước mơ xưa nay của nhân loại. Tập sách này có khả năng chuyển tải ước mơ đó trở thành hiện thực.

TT. Thích Nguyên Tạng

Chủ biên Trang nhà Quảng Đức, quangduc.com

...Đây là một tác phẩm rất đặc thù được thể hiện trên nhiều phương diện.

Thứ nhất, mặc dù được tuyển tập từ chuyên mục “*Hạnh*

phúc gia đình qua lăng kính Phật giáo” của tạp chí Mẹ&Bé, nhưng qua sự tinh tuyển hợp lý của chính tác giả và Columbus Books; đã tạo nên tính liền lạc, thống nhất, mang tính chinh thể của tác phẩm.

Thứ hai, nội dung tác phẩm trải rộng và đề cập sâu đến nhiều vấn đề nóng bỏng đã và đang nảy sinh trong đời sống gia đình hiện đại. Mặc dù xã hội ngày nay đã mở ra nhiều ngành đào tạo chuyên sâu, tuy nhiên việc dạy làm cha mẹ dường như là một lãnh vực chưa được quan tâm đúng mức. Trên một phương diện nào đó, tác phẩm là một giáo trình tham khảo rất tốt cho những ai đang học làm cha mẹ.

Thứ ba, tác giả đã mạnh dạn chạm đến và giải quyết khá thấu đáo những vấn đề mà xưa nay được xem như những điều cấm kỵ (*taboo*), hoặc chưa được lý giải thỏa đáng trong quan niệm của một số tôn giáo, thậm chí kể cả Phật giáo, như: Ứng xử với năng lượng tính dục, vấn đề làm đẹp, chuyện ngoại tình, cuồng ghen, bạo hành... được nảy sinh trong đời sống vợ chồng. Bằng sự thấu cảm từng trường hợp cụ thể, với lối dẫn chuyện gắn với thực tế, dựa trên nền tảng kinh nghiệm Phật học đầy sáng tạo, tác giả đã đề xuất những giải pháp khả thi, nhằm tháo gỡ những vướng mắc trong đời sống vợ chồng và những quan hệ tương ứng.

Theo chúng tôi, tác phẩm đã chuyên chở những vấn đề mang hơi thở của đời sống gia đình hiện đại và chuyển tải những hướng giải quyết đơm chất nhân văn, khá đặc thù so với những tuyên tập tư vấn tâm lý cùng thể loại.

Đại đức Thích Chúc Phú

Phó thư ký Báo Giác Ngộ, Thư ký biên tập Nguyệt san Giác Ngộ

Chủ đề cuốn sách là một chọn lựa rất đúng đắn trong tình hình những giá trị đạo đức gia đình của xã hội Việt Nam đang trên đà suy thoái hiện nay.

50 câu trả lời trở thành các tiêu mục rất thực tiễn và hiện đại, kết cấu theo một trình tự khoa học, dẫn dắt người đọc đi vào vấn nạn to lớn và phức tạp của thời đại chúng ta. Chỉ 6 chương mà bao phủ mọi “chiều kích” của một đời người.

Có lẽ một vài chương trong cuốn này sẽ làm cho độc giả liên tưởng đến tác phẩm “*Theory, Research and Implications for Integration Sociologies of Education and Family*” của Joyce Epstein, xuất bản năm 1990 nhưng vẫn còn hiệu dụng trong một số lãnh vực...

Nếu nói “Đạo Phật đi vào cuộc đời” thì đây là một tác phẩm tiêu biểu của thái độ dần thân đó của Phật giáo Việt Nam lúc này.

Nhà nghiên cứu Nguyễn Kha, Hoa Kỳ

[...] Cuốn sách “*Chìa Khóa Hạnh Phúc Gia Đình*” với 50 câu tư vấn được xem như là 50 bài pháp ứng dụng cho nhiều người khác nhau, trong những hoàn cảnh khác nhau. Điều tuyệt vời của Thượng tọa Thích Nhật Từ là thầy đã không dùng những thuật ngữ nhà Phật khô khan khó hiểu mà dùng những từ ngữ đời thường, uyển chuyển ứng dụng những lời dạy của Đức Phật một cách khéo léo tài tình và có khi rất thực tế để “trị liệu” những vấn đề rắc rối của cuộc sống gia đình, vợ chồng, con cái.

Bằng giáo lý từ bi của nhà Phật, xuất phát từ trái tim nồng ấm của người tu sĩ đang hành Bồ tát đạo, Thượng tọa đã giúp đỡ cho rất nhiều người, đặc biệt là giới trẻ, tháo gỡ những tình huống nan giải, tương chừng như rất xa lạ với những tu sĩ Phật giáo từ những việc vợ chồng ngoại tình, mâu thuẫn mẹ chồng nàng dâu, sự tan vỡ của đôi tình nhân trẻ, buồn chán khi bị chồng bạo hành trong lúc mang thai, làm sao vượt qua nỗi buồn trong tình yêu và cuộc sống, đến những điều mê tín dị đoan phá hoại cuộc sống bình an gia đình.

Sách dày hơn 300 trang với 6 chủ đề chính từ chuyện con cái, vợ chồng, sống với gia đình chồng, thói hư tật xấu, tâm linh, đến vấn đề chuyển hóa tâm; dàn trải thành 50 câu hỏi hỏi mà giới trẻ thường gặp trong cuộc đời với 50 câu trả lời thích hợp tương ứng với từng trường hợp, Thượng tọa Thích Nhật Từ đã đem ánh sáng Phật pháp soi rọi vào cuộc sống bằng những triết lý tuy đơn giản nhưng thâm thúy và gợi mở những hành xử có tình, có lý đến mức người đọc phải thán phục.

Là cư sĩ tại gia, sau khi đọc xong cuốn sách này, chúng tôi nhận thấy quyển sách rất hữu ích và chắc chắn sẽ đem lại lợi lạc cho nhiều người. Mong rằng đây sẽ là cuốn cẩm nang “gối đầu giường” của mỗi gia đình trẻ.

Nhà Nghiên cứu Tâm Diệ

Chủ biên Website Thư viện Hoa Sen

Một tập sách với tựa đề như trên, trong xã hội hiện nay, không có gì đặc biệt; so với Kitô giáo tại Việt Nam, cũng là việc làm bình thường, vì hàng năm, một số giáo xứ thường xuyên tổ chức các lớp hướng dẫn giáo lý và hôn nhân cho

thể hệ trẻ từ tuổi 18 trở lên; nhưng đặc biệt của tập sách này nằm trong hai lĩnh vực:

1/ Phật giáo chưa từng xuất hiện sách hoặc lớp hướng dẫn về hạnh phúc gia đình, mặc dù có những kinh điển nói qua vấn đề này, quá tổng quát, chưa thích ứng với từng cảnh trạng của từng xã hội biến thái khác nhau hiện nay.

2/ Sách không trực tiếp dạy giáo lý như các lớp “giáo lý và hôn nhân” của các giáo xứ, nhất là dòng Tên; nhưng sách hướng dẫn tháo gỡ nhiều vấn đề mắc mứu liên quan đến tâm lý xã hội và đạo đức nhà Phật.

Nội hàm cuốn sách thuần về tâm lý xã hội – khoa học luận lý và đạo đức tôn giáo. Trước một vấn nạn, người giải đáp luôn nêu ra nhiều tình huống, nhiều tiêu chuẩn để xét đoán một cách khách quan hầu mở ra hướng giải quyết trung thực mà không bị thiên lệch phiến diện. Ví dụ: Chương I, vấn đề dạy con “truyền thông chân thật”: Bé thẳng thừng trả lời không thích món đồ chơi mà chú mua tặng bé. Bố mẹ bé phiền lòng vì cháu không tế nhị khi trả lời. Theo bé, trả lời cách khác với lòng mình là nói dối. Trước vấn đề này, bố mẹ băn khoăn về cách ứng xử thế nào khỏi mịch lòng người cho mà vẫn không trái với sự thật của lòng bé nghĩ; tác giả đã dùng từ - dạy về lối sống chân thật từ anh chị đã có tác dụng chân phương đối với cách hành xử của bé”, để tương lai cháu trở thành bậc “chân nhân”, lối dùng từ rất là “chân phương” và tượng hình thật đơn giản. Băn khoăn của bậc làm cha mẹ trước sự “chân phương của bé”, theo tác giả đó là điều quý, chỉ cần thời gian, tuổi tác trưởng thành thì vấn đề “đâu là nói dối, đâu là nói khéo” sẽ được phân định rõ ràng”.

Hoặc tình trạng con riêng và bố dượng, tuy bé mới 10 tuổi mà đã có phản ứng tâm lý của người lớn, tác giả đặt ra

những phương cách như: Đối với con trai, theo dõi diễn biến tâm lý và hành xử nhẹ nhàng với con – đối với chồng, bày tỏ hạnh phúc để bù đắp việc chống đối của con, chồng sẽ cảm thông về phức cảm tâm lý của trẻ, đối với bản thân, nghệ thuật “mưa dầm thấm đất” hay “nước chảy đá mòn” theo thời gian sẽ giải quyết ổn thỏa do bản thân người vợ khôn khéo ứng xử giữa đôi bên.

Rất nhiều tình huống đặt ra như: “Tình cảm thiên vị trong gia đình”, “khi sinh con bị Down”, “con đi bụi”, “dạy con tuổi teen” ở chương 1; chương 2 nói về những khó xử giữa vợ chồng khi nhiều vấn đề tế nhị xảy ra trong xã hội hiện nay như com bữa. Chương 3 nói đến tương quan rộng lớn hơn của một gia đình mà tác giả gọi là “đại gia đình”, trong đó “vợ lớn vợ bé”, “ứng xử với mẹ chồng”, “hôn nhân không tình yêu”... chương 4 đề cập đến: “những thói hư tật xấu của chồng”. Chương 5 nói đến Tâm linh như: “hành sự mê tín”. Kết thúc chương 5 là việc “chuyển hóa tâm linh”.

Đi từ chương 1 đến chương 5, không phải vô tình mà tác giả sắp đặt thứ lớp những diễn biến trong cuộc sống hôn nhân theo ngẫu hứng. Đây là một dụng ý mang tính khoa học cũng như rất khoa học trong việc giải quyết chi tiết những vấn đề nêu ra trong nội dung.

Trong các lớp giáo lý và hôn nhân như: “Học cấp tốc giáo lý hôn nhân và giáo lý dự tòng”, giáo lý dự bị hôn nhân hàng năm của giáo xứ Thánh Francisco Savie; giáo lý hôn nhân của giáo xứ Mặc Bắc, một số lớp về hôn nhân của dòng Tên... phần lớn dạy giáo lý liên quan đến hôn nhân mà Thánh kinh đã bảo: “Cái gì Chúa đã kết hợp thì không nên chia rẽ”, không có dịp phân tích chi ly những vấn nạn hàng ngày xảy ra cho các cặp hôn nhân và gia đình trẻ mà cuộc sống thực dụng hiện nay đã nảy sinh.

Đáp ứng phần lớn vấn nạn này, cuốn CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH của TT. Nhật Từ đã chia sẻ với các bạn trẻ, các gia đình đang có vấn đề bế tắc, thường xung đột hay giải quyết một cách bản năng không được nền tảng đạo đức minh triết của nhà Phật hỗ trợ. Đây là lần đầu tiên trong Phật giáo, một cuốn sách hướng dẫn giải tỏa nhiều vấn đề tế nhị trong cuộc sống gia đình mà Giáo hội chưa từng đặt vấn đề giáo dục hôn nhân như tôn giáo bạn.

Tuy nhiên, diễn tiến sự việc qua 5 chương, có vẻ hợp lý, dĩ nhiên chưa đầy đủ khi mà cuộc sống còn vô vàn ngã rẽ tâm lý phát sinh; vẫn là điều rất đáng khích lệ. Chương 5, với tựa đề “chuyển hóa tâm linh” mang tầm quan trọng, nhưng nội dung cũng chỉ là vấn đề giải quyết tinh thần và đức tin, chưa đúng tầm vóc như chủ đề nêu ra. Đành phải vậy, vì đây là cuốn sách hướng dẫn giải tỏa những mắc mứu trong cuộc sống chứ không phải hướng dẫn giải thoát khỏi cuộc sống.

Tuy tựa đề cuốn sách không có gì đặc biệt nhưng rất đặc biệt về nội dung giải quyết gia đình không theo tín điều như tôn giáo khác mà vẫn không rời xa tính minh triết của đạo Phật, không dẫn chứng kinh điển như con ngựa bị ràng buộc bởi dây cương nhưng vẫn bàn bạc tinh thần đạo đức giữa tôn giáo và xã hội văn minh.

Rất may mà có cuốn sách này để quần chúng Phật tử không có cảm giác đạo Phật là tôn giáo siêu thực giữa cuộc sống rất thực hiện nay.

Minh Mẫn

16/12/2014

CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

Thích Nhật Từ

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 - Fax: 04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản: GD. BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: TBT. Lý Bá Toàn

Biên tập: Hà Việt Anh

Trình bày: Phúc Sơn

Bìa: Lê Minh

Sửa bản in: Diệu An - Chiêu Dung

In lần thứ nhất 1.000 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Công ty Cổ phần In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6 TP.HCM. Giấy phép xuất bản số: 2574-2014/CXB/02-71/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1985-2014/QĐ-NXBHĐ. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2015.