Cha mẹ, con cái
và những vết thương
vô hình



Tỳ kheo ni Thích Chơn Từ

CHA MẸ, CON CÁI
VÀ NHỮNG VẾT THƯƠNG VÔ HÌNH

Tỳ kheo ni Thích Chơn Từ

CHA MẸ, CON CÁI VÀ NHỮNG VẾT THƯƠNG VÔ HÌNH

TRƯỜNG THIỀN TÂM TỪ VIPASSANA

CHA MẸ, CON CÁI VÀ NHỮNG VẾT THƯƠNG VÔ HÌNH

Tác giả: Tỳ kheo ni Thích Chơn Từ

Đơn vị phát hành: Trường thiền Tâm Từ Vipassana

Khổ sách: 14,5 × 20,5 cm

Năm phát hành: 2026

Các nhân vật trong những câu chuyện minh họa đều là hư cấu, được tổng hợp từ nhiều hoàn cảnh khác nhau. Mọi sự trùng hợp với người thật chỉ là ngẫu nhiên. Riêng các tấm gương được nêu tên đều là người thật, thông tin đã được đối chiếu với các nguồn công khai ghi ở cuối sách.

Sách mang tính chất chia sẻ hiểu biết và thực hành, không thay thế cho sự chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ và chuyên viên tâm lý.

MỤC LỤC

Lời mở đầu: Những vết thương không ai cố ý 7

PHẦN MỘT: KHI THƯƠNG VÀ ĐAU ĐI CÙNG NHAU

1. Thương con theo cách mình từng được thương. 17
2. Khi tình thương mặc áo kiểm soát 29
3. "Thương cho roi cho vọt": lời nặng và đòn roi. 41

PHẦN HAI: NHỮNG GÁNH NẶNG MANG TÊN KỲ VỌNG

4. "Con nhà người ta": so sánh và áp lực thành tích 55
5. Gánh nặng truyền đời 67
6. Con đường của con, nỗi lo của cha mẹ: nghề nghiệp và lối sống 79
7. Hôn nhân và đồng tiền 91

PHẦN BA: NGHE NHAU TỪ HAI PHÍA

8. "Ba mẹ có bao giờ nghe con nói đâu" 107
9. Phía bên kia: nỗi cô đơn của cha mẹ. 119
10. Ngồi xuống cùng nhau: đối thoại giữa cha mẹ và con trưởng thành . . . 129

PHẦN BỐN: BIẾT ƠN, RANH GIỚI VÀ HÀN GẮN

11. Biết ơn mà không mang nợ suốt đời. 145
12. Ranh giới trong một mái nhà 155
13. Hàn gắn những rạn nứt lâu năm 167

Lời kết: Để vết thương dừng lại ở thế hệ mình. 181

Phụ lục A. Bảng thuật ngữ Pāli 189

Phụ lục B. Khi nào cần tìm hỗ trợ và tìm ở đâu 191

Nguồn tham khảo 195

LỜI MỞ ĐẦU

Những vết thương không ai cố ý

Có những vết thương không để lại sẹo trên da. Không ai nhìn thấy, kể cả người mang nó. Nó chỉ hiện ra trong những lúc rất nhỏ: một câu nói của mẹ làm mình nóng mặt dù đã ba mươi tuổi, một cuộc điện thoại của cha làm mình ngại bắt máy, một bữa cơm Tết mà ai cũng cười nhưng lòng ai cũng nặng.

Điều lạ là phần lớn những vết thương ấy không do ai cố ý gây ra. Người cha la mắng con không phải vì ghét con. Người mẹ so sánh con với nhà hàng xóm không phải vì muốn con khổ. Họ làm vậy vì lo, vì thương, vì chỉ biết làm như vậy. Và người con, dù hiểu điều đó, vẫn thấy đau.

Cuốn sách này viết về chỗ đau ấy.

Sách này dành cho ai

Sách dành cho người con đã lớn, đang mang trong lòng những điều chưa nói được với cha mẹ. Sách cũng dành cho cha mẹ, những người đã dốc hết sức nuôi con mà không hiểu vì sao con ngày càng xa mình. Và dành cho ông bà, những người đang đứng giữa hai thế hệ, nhìn con mình nuôi cháu theo một cách rất khác.

Người đọc không cần biết nhiều về đạo Phật hay tâm lý học. Mỗi chương bắt đầu bằng một câu chuyện. Các nhân vật đều là hư cấu, được ghép lại từ nhiều mảnh đời thật. Nếu bạn thấy mình trong đó, đó không phải là sự trùng hợp. Đó là vì nỗi khổ trong gia đình có những hình dạng rất giống nhau.

Nhưng giống nhau không có nghĩa là như nhau. Có gia đình Việt rất nghiêm, có gia đình rất cởi mở. Có cha mẹ ít lời mà ấm áp, có cha mẹ nói nhiều mà xa cách. Sách không vẽ ra một "gia đình Việt Nam điển hình". Mỗi câu chuyện chỉ là một cánh cửa để bạn nhìn vào nhà mình.

Sách này không làm gì

Sách không viết để buộc tội cha mẹ. Thế hệ đi trước đã sống qua chiến tranh, đói nghèo, những năm tháng mà

miếng ăn còn khó, nói chi đến chuyện hiểu tâm lý con trẻ. Đổ hết lỗi lên họ vừa không công bằng, vừa không giúp ai bớt khổ.

Sách cũng không viết để khuyên con cái cắt đứt với gia đình. Có những trường hợp cần giữ khoảng cách để được an toàn, và sách sẽ nói rõ điều đó. Nhưng mục đích chung là hiểu nhau hơn, không phải rời xa nhau.

Và sách không dùng chữ hiếu để bắt người con chịu đựng mọi thứ. Đạo Phật đề cao lòng biết ơn cha mẹ, nhưng chưa bao giờ dạy rằng con phải cam chịu đòn roi, sỉ nhục hay bị tước đi quyền sống cuộc đời của mình. Hiếu kính thật sự đến từ tình thương, không đến từ nỗi sợ.

Thưa những người làm cha mẹ

Nếu bạn là một người cha, người mẹ đang cầm cuốn sách này, có thể sẽ có những trang khiến bạn chột dạ. Có chương nói về đòn roi. Có chương nói về những câu mắng, những lần ép con chọn nghề, giục con lấy vợ lấy chồng. Đọc đến đó, bạn có thể nghĩ: "Vậy ra cả đời mình nuôi con là sai hết sao?"

Không phải vậy.

Những năm tháng bạn thức khuya dậy sớm, những bữa bạn nhịn cho con ăn, những lần bạn lo đến bạc tóc, sách này không xóa đi một chút nào. Tình thương ấy là thật. Nó xứng đáng được con cái nhìn thấy và biết ơn.

Nhưng sách cũng sẽ nói thật một điều: có những việc làm xuất phát từ tình thương mà vẫn để lại vết thương. Tình thương không làm cho vết thương ấy biến mất. Và vết thương ấy cũng không làm cho tình thương thành giả dối. Hai điều cùng có mặt, như hai bàn tay của cùng một người.

Xin bạn đọc cuốn sách này bằng cả hai bàn tay ấy. Một tay giữ lấy lòng thương con của mình, không để ai lấy mất. Một tay mở ra để nhận lấy nỗi đau của con, dù nó khó nghe. Cha mẹ nào làm được như vậy, theo kinh nghiệm của người viết, thường không mất con. Ngược lại, họ có lại đứa con mà họ tưởng đã xa.

Một điều cần nhớ trước khi đọc

Trong suốt cuốn sách, có một ý sẽ đi theo bạn: điều cha mẹ muốn làm cho con và điều con thật sự nhận được có thể là hai chuyện rất khác nhau. Chương 1 sẽ nói kỹ về ý này. Hiểu được nó, cha mẹ sẽ bớt thấy oan ức, và con cái sẽ bớt thấy oán giận.

Bốn sợi chỉ của nhà Phật

Đây không phải là một cuốn giáo trình Phật học. Nhưng nó được dệt bằng bốn sợi chỉ lấy từ lời Phật dạy. Bạn sẽ gặp lại chúng ở mọi chương, khi rõ khi mờ, như sợi chỉ trong một tấm vải.

Sợi thứ nhất là tâm từ (*mettā*): lòng mong cho người kia được an vui. Tâm từ là lý do cuốn sách không buộc tội ai. Nhưng tâm từ cũng hướng về người đang đau, kể cả khi người làm đau là cha mẹ mình. Thương cha mẹ và thương đứa trẻ từng khóc trong mình không chống lại nhau.

Sợi thứ hai là chánh niệm (*sati*): biết rõ mình đang nghĩ gì, nói gì, làm gì ngay lúc đó. Hầu hết những vết thương trong gia đình không xảy ra lúc người ta bình tĩnh. Chúng xảy ra lúc mệt, lúc giận, lúc sợ, khi lời nói đi trước sự tỉnh thức. Một giây biết mình có thể giữ lại một câu nói mà sau này phải hối hận cả đời.

Sợi thứ ba là nghiệp (*kamma*). Người Việt hay nghĩ nghiệp là số phận, là "kiếp trước mắc nợ nhau". Nhưng theo lời Phật dạy, nghiệp trước hết là việc làm có chủ ý của chính mình: điều mình nghĩ, điều mình nói, điều mình làm. Hiểu như vậy, nghiệp không còn là cái cớ để cam chịu. Nó là lời nhắc rằng mỗi việc làm hôm nay đều

đang gieo một hạt giống trong lòng người thân, và trong lòng chính mình.

Sợi thứ tư là trách nhiệm với lời nói và việc làm, mà nhà Phật gọi là chánh ngữ và chánh nghiệp. Mỗi người chịu trách nhiệm phần mình: cha mẹ chịu trách nhiệm về cách mình đã nuôi dạy, con cái chịu trách nhiệm về cách mình đáp lại hôm nay. Không ai gánh thay được phần của người kia.

Bốn sợi chỉ ấy sẽ được giải thích bằng lời thường, qua những câu chuyện thường. Người chưa từng đến chùa cũng đọc được. Người đã quen kinh sách có thể thấy lại những điều quen thuộc dưới một ánh sáng mới.

Sách chia làm bốn phần. Phần Một nói về những lúc tình thương và nỗi đau đi cùng nhau. Phần Hai nói về những kỳ vọng, từ điểm số, nghề nghiệp đến hôn nhân và tiền bạc. Phần Ba đặt hai phía, cha mẹ và con cái, ngồi lại nghe nhau. Phần Bốn bàn về lòng biết ơn, ranh giới và cách hàn gắn.

Cuối mỗi chương có một bài thực hành nhỏ và vài câu hỏi để bạn tự suy ngẫm. Bạn không cần làm hết. Chỉ cần chọn một điều, làm thử trong một tuần, rồi xem lòng mình có gì thay đổi.

Nếu có chương nào chạm vào nỗi đau quá sâu, bạn cứ gấp sách lại, đi dạo một lúc, rồi quay lại sau. Có những vết thương cần được chăm sóc bởi một người có chuyên môn. Phụ lục cuối sách có hướng dẫn khi nào nên tìm sự giúp đỡ và tìm ở đâu.

Cầu mong mỗi trang sách giúp một gia đình bớt đi một lời nói làm đau, và thêm một lần ngồi xuống nghe nhau.

PHẦN MỘT



KHI THƯƠNG VÀ ĐAU ĐI CÙNG NHAU

CHƯƠNG 1

Thương con theo cách mình từng được thương

Tô hủ tiếu lúc ba giờ sáng

Bà Tư bán hủ tiếu ở đầu chợ Xuân Khánh, Cần Thơ, đã hơn ba mươi năm. Ngày nào bà cũng dậy từ hai giờ sáng để ninh nồi nước lèo. Trước khi gánh hàng ra chợ, bà luôn múc riêng một tô, nhiều thịt, nhiều tôm, để trên bàn cho con trai.

Con trai bà tên Hiếu. Hồi nhỏ, sáng nào Hiếu thức dậy cũng thấy tô hủ tiếu đã nguội, nhà vắng tanh. Mẹ đi từ khuya, về tới nhà thì đã chiều, mệt đến không muốn nói. Bà chưa bao giờ ôm Hiếu. Chưa bao giờ nói "mẹ thương con". Khi Hiếu đi thi học sinh giỏi về, bà chỉ hỏi: "Ăn cơm chưa?"

Bây giờ Hiếu đã ba mươi hai tuổi, làm kế toán ở Sài Gòn. Một lần ngồi uống cà phê với bạn, Hiếu buột miệng:

"Tao không nhớ mẹ tao thương tao lúc nào hết." Nói xong, anh thấy nhói trong lòng, như vừa phản bội ai đó.

Tết năm ấy, Hiếu về quê. Dì Út, em gái của mẹ, kể cho anh nghe một chuyện anh chưa từng biết. Năm mẹ anh chín tuổi, bà ngoại gửi mẹ đi ở đợ cho một nhà buôn trên Sóc Trăng. Mẹ ở đó sáu năm. Không ai ôm, không ai hỏi han. Có ăn là may.

"Mẹ mày đâu có biết thương con là phải ôm," dì Út nói. "Hồi đó, có miếng ăn là thương rồi."

Đêm đó, Hiếu nằm trằn trọc. Anh nhớ lại những tô hủ tiếu nguội trên bàn. Hai mươi mấy năm, chưa sáng nào thiếu.

Người cha hô "nghiêm"

Ở một thị trấn nhỏ của Nghệ An, ông Thành về hưu sau hơn hai mươi năm trong quân đội. Ở nhà, ông nói với con như nói với lính. "Dậy!" "Ăn!" "Học!" Con trai ông là Tuấn, lớn lên trong những mệnh lệnh ngắn gọn ấy. Hồi nhỏ, Tuấn đứng thẳng lưng mỗi khi cha bước vào phòng.

Tuấn từng thề sẽ không bao giờ nói với con mình kiểu đó. Nhưng một tối, đứa con năm tuổi của anh khóc ăn vạ không chịu đánh răng. Tuấn nghe chính miệng mình

quát: "Nín! Đứng im đó!" Đứa bé giật mình, mắt mở to vì sợ.

Giây phút ấy, Tuấn thấy lạnh người. Đó là giọng của cha anh. Anh không hề cố ý học nó. Nó tự nằm sẵn trong anh, chờ đến lúc mệt mỏi là bật ra.

Mỗi người nuôi con bằng những gì mình có

Hai câu chuyện trên cho thấy một điều rất đơn giản mà rất dễ quên: cha mẹ thường nuôi con bằng chính cách mình từng được nuôi.

Bà Tư lớn lên ở nhà người khác, nơi miếng ăn là thứ quý nhất. Nên với bà, cho con ăn no là cách thương lớn nhất. Ông Thành sống nửa đời trong quân ngũ, nơi kỷ luật giữ cho người ta sống sót. Nên với ông, dạy con phải nghiêm là dạy con nên người.

Không ai trao cho họ một cuốn sách hướng dẫn làm cha mẹ. Họ chỉ có ký ức. Và ký ức đó được hình thành trong những hoàn cảnh rất khác với đời con cái họ.

Điều này không chỉ đúng với gia đình Việt. Ở đâu cũng vậy. Nhưng với nhiều gia đình Việt, khoảng cách giữa hai thế hệ đặc biệt lớn. Trong vòng năm mươi năm, đất nước đi từ chiến tranh, bao cấp sang kinh tế thị trường, từ làng quê ra thành phố, từ cái radio sang chiếc

điện thoại thông minh. Cha mẹ lớn lên trong một thế giới, con cái lớn lên trong một thế giới khác hẳn. Cách thương của thế giới này đôi khi không còn được hiểu ở thế giới kia.

Tất nhiên, không phải ai đi qua khó khăn cũng trở nên khô khan. Có người lớn lên thiếu thốn lại nguyện cho con mình một tuổi thơ đầy ắp vòng tay. Hoàn cảnh không quyết định tất cả. Nhưng hoàn cảnh để lại dấu vết, và dấu vết ấy theo người ta vào cách làm cha, làm mẹ.

Điều cha mẹ muốn và điều con nhận được

Đây là ý quan trọng nhất của chương, và sẽ đi theo bạn suốt cuốn sách.

Mỗi việc cha mẹ làm cho con đều có hai mặt. Mặt thứ nhất là *ý định*: điều cha mẹ muốn, điều nằm trong lòng họ khi làm việc đó. Mặt thứ hai là *tác động*: điều đứa con thật sự cảm nhận, điều đọng lại trong lòng con.

Hai mặt này có thể rất khác nhau.

Với bà Tư, ý định là: "Mẹ dậy sớm để con có tô hủ tiếu ngon." Còn tác động trong lòng Hiếu là: "Sáng nào mình cũng ở nhà một mình." Với ông Thành, ý định là: "Cha nghiêm để con có kỷ luật." Còn tác động trong lòng Tuấn là: "Mình luôn sợ cha."

Điều khó là cả hai đều đúng. Bà Tư thương con thật. Hiếu cô đơn thật. Ông Thành muốn con nên người thật. Tuấn sợ hãi thật.

Nhiều cuộc cãi vã trong gia đình kéo dài nhiều năm chỉ vì mỗi bên chỉ thấy một mặt. Cha mẹ nói: "Tao làm vậy là vì thương mày." Con nói: "Nhưng con đau." Rồi cả hai cùng thấy mình bị hiểu lầm. Cha mẹ nghĩ con vô ơn. Con nghĩ cha mẹ không bao giờ chịu nhận sai.

Thật ra, không ai cần phải thua trong chuyện này. Người con có thể nói: "Con biết ba mẹ thương con, và con vẫn thấy đau." Người cha, người mẹ có thể nói: "Ba mẹ làm vậy vì thương, nhưng ba mẹ hiểu con đã thấy khổ." Thừa nhận tác động không có nghĩa là phủ nhận ý định. Và ý định tốt không xóa được tác động.

Cần nói thêm một điều để tránh hiểu lầm. Hiểu ý định của cha mẹ là để bớt oán giận, không phải để chấp nhận mọi việc cha mẹ làm. Có những hành động gây hại dù người làm có thương đến đâu. Chương 3 sẽ nói rõ hơn về chuyện này.

Ba cửa của một việc làm

Nhà Phật nói đến ba cửa mà qua đó con người tạo nghiệp: cửa ý, cửa miệng và cửa thân. Nói nôm na là điều mình nghĩ, điều mình nói và điều mình làm.

Ý định nằm ở cửa thứ nhất. Nó rất quan trọng. Nhà Phật xem tác ý (*cetanā*) là gốc của nghiệp, nên một việc làm vì thương khác hẳn một việc làm vì ghét. Bà Tư nấu hủ tiếu cho con với một tấm lòng tốt. Ông Thành quát con với một mong muốn tốt. Điều đó đáng được ghi nhận.

Nhưng đứa con không nhìn thấy được cửa thứ nhất. Con chỉ nhận được những gì đi qua cửa miệng và cửa thân: một câu quát, một ngôi nhà vắng người, một cái nhìn lạnh. Ý định ở lại trong lòng cha mẹ. Tác động thì đi vào lòng con.

Vì vậy, người làm cha mẹ theo tinh thần nhà Phật không chỉ hỏi "Lòng mình có tốt không?" mà còn hỏi "Những gì đi ra từ miệng mình, từ tay mình, có mang được tấm lòng ấy đến với con không?" Câu hỏi thứ nhất giúp cha mẹ không tự kết tội mình. Câu hỏi thứ hai giúp cha mẹ không dừng lại ở đó.

Bầy khỉ tưới cây

Trong kho truyện Tiền thân Đức Phật, có một câu chuyện rất dễ nhớ, là chuyện số 46.

Ngày xưa, ở thành Ba-la-nại có một người làm vườn trông coi khu vườn của nhà vua. Thành đang có lễ hội, ông muốn đi chơi mấy ngày. Trong vườn có một bầy khỉ sống, ông bèn nhờ khỉ chúa: "Mấy ngày tôi đi vắng, nhờ bầy khỉ tưới giúp mấy cây non nhé."

Khỉ chúa nhận lời, rất nghiêm túc. Nó dặn cả bầy: "Nước quý, phải tưới cho đúng. Cây nào rễ dài thì tưới nhiều, cây nào rễ ngắn thì tưới ít." Vậy làm sao biết rễ dài hay ngắn? Bầy khỉ nhổ từng cây lên xem rễ, rồi cắm lại xuống đất, rồi tưới.

Mấy hôm sau, cả vườn cây non héo rũ.

Bầy khỉ không lười biếng. Chúng không có ý xấu. Chúng còn rất chu đáo, muốn tiết kiệm từng giọt nước. Nhưng lòng tốt thiếu hiểu biết đã giết chết thứ chúng muốn chăm sóc. Trong truyện, một người đi ngang qua thấy cảnh ấy đã nhận xét rằng người không biết cách, dù muốn làm điều lợi, cũng đem lại điều hại.

(Cần lưu ý: phần văn xuôi kể chuyện trong Jātaka thuộc về chú giải, được soạn về sau. Chỉ các câu kệ mới

được xếp vào Kinh tạng. Câu chuyện được dùng ở đây như một ví dụ dễ hiểu.)

Cha mẹ không phải là bầy khỉ. Nhưng câu chuyện nhắc rằng thương thôi chưa đủ. Thương cần đi cùng với hiểu: hiểu đứa con trước mặt mình là ai, cần gì, đau ở đâu. Đạo Phật gọi phần hiểu ấy là trí tuệ. Không có trí tuệ, tình thương dễ biến thành bàn tay nhổ cây lên xem rễ.

Khoa học nói gì

Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu nhiều về cách cha mẹ nuôi dạy con. Một cách chia được dùng rộng rãi bắt nguồn từ nhà tâm lý học Diana Baumrind, từ những năm 1960. Sau đó, Eleanor Maccoby và John Martin bổ sung thêm vào năm 1983. Họ nhìn vào hai điều: cha mẹ đòi hỏi con nhiều hay ít, và cha mẹ đáp lại cảm xúc của con nhiều hay ít.

Từ hai điều đó, có bốn kiểu nuôi dạy. Cha mẹ *đòi hỏi nhiều nhưng ít đáp lại* thì nghiêm khắc, áp đặt, giống ông Thành. Cha mẹ *đòi hỏi nhiều và đáp lại nhiều* thì có kỷ luật mà vẫn ấm áp, biết giải thích, biết lắng nghe. Cha mẹ *ít đòi hỏi mà đáp lại nhiều* thì dễ dãi, chiều con. Cha mẹ *ít đòi hỏi và ít đáp lại* thì xa cách, thờ ơ.

Phần lớn nghiên cứu cho thấy kiểu thứ hai, vừa có kỷ luật vừa ấm áp, thường đi cùng với những kết quả tốt hơn cho trẻ. Nhưng cũng có những tranh luận đáng chú ý. Một số nghiên cứu ở các nền văn hóa Á Đông cho thấy sự nghiêm khắc không phải lúc nào cũng được trẻ hiểu là thiếu thương. Điều đó tùy vào việc trẻ có cảm nhận được hơi ấm bên dưới sự nghiêm khắc hay không.

Điều thứ hai các nhà khoa học tìm thấy liên quan trực tiếp đến câu chuyện của Tuấn. Năm 2009, Jay Belsky, Rand Conger và Deborah Capaldi tập hợp một loạt nghiên cứu về việc cách nuôi dạy con có truyền từ đời này sang đời khác hay không. Câu trả lời là có, nhưng ở mức vừa phải. Người từng bị nuôi dạy khắc nghiệt có nguy cơ lặp lại cao hơn, nhưng không phải ai cũng lặp lại.

Nghĩa là vòng lặp có thật, nhưng không phải là định mệnh. Tuấn nghe thấy giọng cha mình bật ra từ miệng mình. Nhưng chính việc anh *nghe thấy* nó đã là bước đầu tiên để thay đổi. Người không nhận ra thì cứ lặp lại mãi. Người nhận ra thì có cơ hội dừng lại. Nhà Phật gọi khả năng thấy được chính mình ngay lúc đang nói, đang làm như vậy là chánh niệm. Nó không cần ngồi thiền lâu. Đôi khi nó chỉ là một khoảnh khắc giật mình: "Ơ, giọng này là giọng của cha mình."

Tuấn ngồi xuống

Tối hôm đó, sau khi quát con, Tuấn không bỏ đi. Anh ngồi xuống ngang tầm đứa bé, chờ con hết run. Rồi anh nói: "Ba lớn tiếng làm con sợ. Ba xin lỗi. Ba mệt, nhưng đó không phải lỗi của con."

Đứa bé gật đầu, rồi tự đi đánh răng.

Tuấn không biết cha anh có bao giờ nói được một câu như thế không. Có lẽ là không. Không ai dạy ông. Nhưng Tuấn đã có một điều mà cha anh không có: anh biết mình đang mang theo gì, và anh có thể chọn đặt xuống.

Còn Hiếu, Tết năm sau anh về quê, dậy lúc hai giờ sáng, ngồi cạnh mẹ bên nồi nước lèo. Hai mẹ con không nói gì nhiều. Bà Tư chỉ hỏi: "Dậy chi sớm vậy?" Hiếu đáp: "Con phụ mẹ." Bà không trả lời, chỉ đưa cho con cái muôi. Hiếu hiểu, đó là cách mẹ nói thương.

Thực hành: Hai cột

Dành cho người con. Lấy một tờ giấy, kẻ đôi. Nhớ lại một việc cha hoặc mẹ đã làm khiến bạn buồn hay đau. Ở cột bên trái, viết: "Có lẽ ba/mẹ muốn..." và đoán ý định của cha mẹ khi đó. Ở cột bên phải, viết: "Điều con cảm thấy là..." Đừng để cột này xóa cột kia. Cả hai cột đều được phép đúng.

Nếu bạn không đoán được ý định của cha mẹ, hãy thử tìm hiểu tuổi thơ của họ. Hỏi một người cô, người dì, người bác. Đôi khi, một câu chuyện nhỏ về quá khứ của cha mẹ sẽ mở ra cả một cánh cửa.

Dành cho cha mẹ. Nhớ lại tuổi thơ của chính mình. Hồi đó, mình mong cha mẹ mình đối xử với mình khác đi ở điểm nào? Rồi tự hỏi: có điều nào trong số đó mình đang lặp lại với con mình không? Không cần trách mình. Chỉ cần nhìn thấy.

Câu hỏi suy ngẫm

- Cha mẹ bạn đã thể hiện tình thương bằng cách nào? Có cách nào bạn từng không nhận ra là tình thương?
- Có câu nói hay cử chỉ nào của cha mẹ mà bây giờ bạn thấy mình đang lặp lại?
- Nếu được nói với cha mẹ một câu thừa nhận cả ý định lẫn tác động, bạn sẽ nói gì?

CHƯƠNG 2

Khi tình thương mặc áo kiểm soát

Cô gái không tự chọn được bữa trưa

Ngọc Anh hai mươi sáu tuổi, làm giao dịch viên ngân hàng ở Hà Nội. Đồng nghiệp quý cô vì cô hiền, chăm, không bao giờ cãi ai. Nhưng có một chuyện ai cũng để ý: trưa nào đi ăn, Ngọc Anh cũng hỏi: "Mọi người ăn gì thì em ăn nấy." Cô chưa bao giờ tự chọn được một món.

Ở nhà, mẹ cô, bà Liên, chọn giúp cô gần như mọi thứ. Sáng nào bà cũng là quần áo và để sẵn trên giường cho con. Cô mặc gì đi làm, bà quyết. Cô đi chơi với ai, bà phải biết tên, biết nhà. Trong ngày, bà gọi cho con bảy, tám cuộc. "Ăn trưa chưa?" "Đang ở đâu?" "Sao giọng mệt thế?"

Năm ngoái, Ngọc Anh quen một anh bạn làm kỹ sư phần mềm. Bà Liên gặp một lần, rồi nói: "Thằng này ăn nói không thật. Mẹ nhìn người không sai bao giờ." Ngọc Anh khóc mấy đêm, rồi chia tay. Mỗi lần cô định cãi, bà

chỉ nói một câu: "Mẹ hy sinh cả đời vì con, con nỡ lòng nào?"

Bà Liên nói thật. Chồng bà mất khi Ngọc Anh mới ba tuổi. Bà ở vậy nuôi con, không đi bước nữa, dạy thêm đến khuya để con được học trường tốt. Con gái là tất cả những gì bà có.

Và cũng chính vì thế, bà không thể buông tay.

Người cha có bệnh huyết áp

Ở Đà Nẵng, ông Hòa buôn hải sản ở chợ cá Thọ Quang đã gần bốn mươi năm. Ông bị cao huyết áp, uống thuốc mỗi ngày. Con trai út của ông là Khang, hai mươi chín tuổi, được một công ty ở Hà Nội mời về làm với mức lương gấp đôi.

Khang vừa mở lời, ông Hòa đã đập bàn: "Mày đi đi. Ba lên máu mà chết thì mày về chịu tang." Rồi ông ôm ngực, kêu chóng mặt. Cả nhà cuống lên. Mấy anh chị của Khang quay sang trách: "Em muốn ba chết hả?"

Khang từ chối lời mời. Ông Hòa khỏe lại ngay hôm sau. Nhưng từ đó, mỗi lần nhìn cha, Khang thấy trong lòng có một cục gì đó cứng lại. Anh thương cha, và anh cũng giận cha. Anh không biết làm sao để hai cảm xúc ấy cùng sống trong một người.

Hai loại kiểm soát

Đọc đến đây, có người sẽ nói: "Cha mẹ nào chẳng phải quản con?" Đúng vậy. Đứa trẻ năm tuổi cần được dặn không chạy ra đường. Đứa trẻ mười lăm tuổi cần cha mẹ biết nó đi đâu, về lúc mấy giờ. Không ai nói cha mẹ phải buông lỏng.

Năm 1996, nhà tâm lý học Brian Barber đã phân biệt hai loại kiểm soát rất khác nhau, dù bề ngoài trông giống nhau.

Loại thứ nhất là **kiểm soát hành vi**. Đó là đặt ra luật lệ, theo dõi xem con đi đâu, làm gì, hướng dẫn con cư xử. Nó nhắm vào *việc làm* của con. Khi được làm một cách hợp lý, loại kiểm soát này giúp trẻ an toàn và biết giới hạn.

Loại thứ hai là **kiểm soát tâm lý**. Nó không nhắm vào việc làm, mà nhắm vào *bên trong* đứa con: suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác về chính mình. Barber và những người tiếp nối mô tả nó qua mấy hình thức thường gặp:

- **Gây mặc cảm.** "Mẹ hy sinh cả đời vì con." "Mày làm vậy là giết ba." Đứa con làm theo không phải vì thấy đúng, mà vì thấy mình có tội nếu không làm.
- **Rút lại tình thương.** Cha mẹ lạnh nhạt, không nói chuyện, tỏ ra thất vọng não nề mỗi khi con trái ý. Đứa

con học được rằng tình thương có điều kiện: ngoan thì được thương.

- **Xâm phạm nội tâm.** Cha mẹ nói thay con, nghĩ thay con, quyết thay con, kể cả khi con đã lớn. "Mày không biết mày muốn gì đâu, để mẹ lo." Đứa con dần dần không còn tin vào cảm nhận của chính mình.

Ngọc Anh không chọn được món ăn trưa không phải vì cô kém cỏi. Hai mươi sáu năm, mọi lựa chọn của cô đều đã có người làm thay. Cái "cơ" tự quyết định trong cô chưa bao giờ được tập.

Nhiều nghiên cứu sau Barber cho thấy kiểm soát tâm lý thường đi cùng với lo âu, buồn chán, thiếu tự tin ở con cái, ở nhiều nền văn hóa khác nhau. Cần đọc kết quả này cho đúng: phần lớn là nghiên cứu tương quan. Chúng cho thấy hai điều hay đi cùng nhau, chứ không chứng minh chắc chắn điều này gây ra điều kia.

Tự chủ không có nghĩa là không nghe lời

Đến đây, nhiều cha mẹ Việt sẽ lo: "Vậy là phải để con muốn làm gì thì làm sao? Thế còn đâu là gia đình?"

Hai nhà nghiên cứu người Bỉ, Bart Soenens và Maarten Vansteenkiste, đã làm rõ chỗ này vào năm 2010. Họ dựa trên thuyết tự quyết, một lý thuyết lớn trong tâm

lý học về động lực. Theo họ, cần phân biệt hai điều thường bị lẫn lộn.

Độc lập là tự làm một mình, không cần ai. Còn *tự chủ* là làm một việc vì chính mình thấy đúng, thấy đáng làm.

Một người con có thể nghe theo lời khuyên của mẹ mà vẫn tự chủ, nếu con hiểu và đồng ý với lời khuyên đó. Ngược lại, một người con có thể sống xa nhà, tự lo hết mọi việc, mà vẫn không tự chủ, nếu mọi quyết định của con đều nhằm chống lại cha mẹ.

Vấn đề không nằm ở chỗ con có nghe lời hay không. Vấn đề nằm ở chỗ con nghe lời vì *hiểu*, hay vì *sợ*.

Điều này rất gần với văn hóa Việt. Gia đình Việt coi trọng sự gắn bó. Người con hỏi ý cha mẹ trước một quyết định lớn không có gì là xấu. Điều đáng lo chỉ là khi người con không còn quyền nói "không", và mỗi lần muốn nói "không" thì phải trả giá bằng mặc cảm.

Dưới lớp áo kiểm soát là nỗi sợ

Nếu nhìn kỹ, đằng sau gần như mọi sự kiểm soát là một nỗi sợ.

Bà Liên sợ mất con. Bà đã mất chồng khi còn trẻ. Trong lòng bà, thế giới bên ngoài đầy rủi ro, và chỉ khi con nằm trong tầm mắt, bà mới yên. Ông Hòa sợ cô đơn

tuổi già. Các con lớn đã đi làm xa, chỉ còn Khang ở gần. Ông sợ một ngày nằm bệnh mà không có ai bên cạnh.

Những nỗi sợ ấy là thật, và đáng được thương. Nhưng một nỗi sợ, dù chính đáng đến đâu, cũng không trao cho ai quyền điều khiển cuộc đời người khác. Nỗi sợ của cha mẹ là chuyện cha mẹ cần chăm sóc. Đặt gánh nặng đó lên vai con không làm nó nhẹ đi, chỉ làm cả hai cùng nặng.

Nhận ra điều này cũng giúp người con. Khi hiểu rằng mẹ kiểm soát vì sợ, Ngọc Anh có thể bớt nghĩ "mẹ không tin mình", và thay bằng "mẹ đang sợ". Điều đó không có nghĩa là cô phải tiếp tục để mẹ quyết thay. Nhưng nó giúp cô giữ được lòng thương trong lúc giành lại quyền tự quyết.

Cha mẹ là Phạm Thiên của con

Trong Tăng Chi Bộ Kinh có một bài kinh ngắn, kinh Phạm Thiên (AN 4.63). Đức Phật dạy rằng trong gia đình nào con cái biết kính trọng cha mẹ, gia đình đó như có Phạm Thiên, có bậc thầy đầu tiên, có bậc đáng được cúng dường. Đó là những danh hiệu dành cho cha mẹ. Lý do Ngài nêu rất giản dị: cha mẹ đã giúp đỡ con rất nhiều, nuôi nấng con, và chỉ cho con thấy thế giới này.

Vì sao lại gọi cha mẹ là Phạm Thiên? Các nhà chú giải giải thích rằng Phạm Thiên là vị trời sống trong bốn tâm vô lượng (brahmavihāra): từ, bi, hỷ, xả. Cha mẹ cũng có đủ bốn tâm ấy đối với con.

- **Từ** là mong con được an vui.
- **Bi** là đau khi con đau, muốn con thoát khổ.
- **Hỷ** là vui khi thấy con vui, khi con thành công.
- **Xả** là tâm bình thản. Theo cách hiểu phổ biến, đây là thái độ của cha mẹ khi con đã trưởng thành, đã tự đứng được trên đôi chân mình.

Tâm thứ tư rất đáng chú ý. Xả (upekkhā) không phải là thờ ơ, không phải là "kệ nó". Xả là biết rằng con đã là một con người riêng, có con đường riêng, sẽ tự gánh lấy những gì mình làm. Cha mẹ vẫn thương, vẫn lo, vẫn sẵn sàng giúp khi con cần. Nhưng cha mẹ lùi lại một bước, để con tự bước.

Nếu từ, bi, hỷ là đôi tay ôm con khi con còn nhỏ, thì xả là đôi tay biết mở ra khi con đã lớn. Một người cha, người mẹ chỉ có ba tâm đầu mà thiếu tâm thứ tư, tình thương rất dễ biến thành chiếc lồng.

Cũng cần nhìn lại hình thức "rút lại tình thương" dưới ánh sáng của tâm từ. Tâm từ (mettā) trong lời Phật dạy là

mong cho chúng sinh được an vui, không kèm điều kiện. Một tình thương chỉ được trao khi con làm vừa lòng, và bị rút lại khi con trái ý, đã xa rời tinh thần ấy. Nói như vậy không phải để trách cha mẹ. Chỉ để nhắc rằng chính lời Phật dạy cho phép người con mong một tình thương không cần phải mua bằng sự vâng lời.

Những bước nhỏ

Ngọc Anh không cãi nhau với mẹ. Cô bắt đầu từ những việc rất nhỏ. Một sáng, cô cảm ơn mẹ đã là áo, rồi treo nó vào tủ và mặc chiếc áo cô tự chọn. Bà Liên nhìn, không nói gì, mặt buồn cả ngày. Ngọc Anh thấy áy náy, nhưng cô giữ nguyên.

Mấy tuần sau, cô rủ mẹ tham gia một lớp dưỡng sinh buổi sáng ở công viên gần nhà. Bà Liên có thêm bạn. Những cuộc gọi trong ngày ít dần, từ tám cuộc xuống còn ba. Không ai nói ra, nhưng cả hai mẹ con đều nhẹ hơn.

Nhưng không phải bước nào cũng êm. Một tối, Ngọc Anh nói với mẹ rằng cuối tuần cô sẽ đi Ninh Bình với mấy người bạn cùng cơ quan, ngủ lại một đêm.

Bà Liên đặt bát cơm xuống. "Đi với ai? Nhà ở đâu? Sao không về trong ngày?"

"Mẹ, con hai mươi sáu tuổi rồi."

"Hai mươi sáu tuổi thì sao? Hai mươi sáu tuổi thì không cần mẹ nữa chứ gì." Bà đứng dậy, đi vào buồng. Một lúc sau, Ngọc Anh nghe tiếng mẹ khóc.

Ngọc Anh ngồi một mình trước mâm cơm nguội. Cô đã gõ sẵn tin nhắn cho bạn: "Thôi, tớ không đi được." Ngón tay cô dừng trên màn hình rất lâu.

Cuối cùng, cô xóa tin nhắn, đi gõ cửa buồng mẹ. Cô không xin lỗi vì muốn đi. Cô chỉ nói: "Con đi hai ngày rồi con về. Tối con gọi cho mẹ. Con vẫn là con của mẹ mà." Bà Liên không trả lời. Sáng thứ Bảy, Ngọc Anh vẫn đi. Trên xe, cô nhận được một tin nhắn của mẹ, vỏn vẹn ba chữ: "Nhớ mặc ấm."

Chuyện của hai mẹ con chưa xong. Có lẽ còn lâu mới xong. Có những tuần nhẹ nhàng, có những tuần căng thẳng như cũ. Nhưng mỗi lần như vậy, Ngọc Anh lại hiểu thêm một chút: thương mẹ không có nghĩa là phải làm cho mẹ hết buồn bằng mọi giá. Nỗi sợ của mẹ là phần mẹ phải tự đi qua. Phần của cô là không bỏ đi, và cũng không quay lại làm đứa bé năm tuổi chờ mẹ chọn áo cho.

Còn Khang, sáu tháng sau, anh nói chuyện với bác sĩ của cha. Bác sĩ cho biết huyết áp của ông Hòa ổn định nếu uống thuốc đều. Khang về nói với cha, lần này bình

tĩnh hơn: "Con thương ba. Con sẽ gọi ba mỗi tối. Tết nào con cũng về. Nhưng con cần đi lần này." Ông Hòa giận, không nói chuyện với con suốt một tháng.

Rồi một tối, ông gọi cho Khang, ngập ngừng: "Mày chỉ ba cách gọi có hình đi. Ba muốn coi mặt mày."

Thực hành: An toàn hay ý thích?

Dành cho cha mẹ. Lần tới, trước khi can thiệp vào một quyết định của đứa con đã trưởng thành, hãy dừng lại và tự hỏi: "Đây là chuyện an toàn của con, hay chuyện ý thích của mình?" Nếu con sắp lái xe khi say rượu, đó là chuyện an toàn, cha mẹ có quyền lên tiếng mạnh mẽ. Nếu con chọn một chiếc áo, một người bạn, một công việc mà cha mẹ không thích, đó thường là chuyện ý thích. Với chuyện ý thích, cha mẹ có thể nói ý kiến một lần, rồi để con quyết.

Cũng hãy để ý những câu mình hay nói. Có câu nào khiến con làm theo vì thấy có lỗi, chứ không phải vì thấy đúng không?

Dành cho người con. Khi nghe một câu nói khiến bạn thấy có lỗi, hãy dừng lại một nhịp và gọi tên nó trong lòng: "Đây là mặc cảm." Gọi tên một cảm xúc ngay khi nó vừa khởi lên là cách tập chánh niệm giản dị nhất: mình

thấy cảm xúc, thay vì để cảm xúc dắt mình đi. Mặc cảm không phải lúc nào cũng có nghĩa là bạn làm sai. Đôi khi nó chỉ có nghĩa là bạn đang làm khác đi so với điều mình đã quen. Rồi hãy chọn một việc nhỏ, ít rủi ro, để tập tự quyết định. Bắt đầu từ bữa trưa cũng được.

Câu hỏi suy ngẫm

- Trong gia đình bạn, có câu nói nào thường được dùng để khiến người khác làm theo vì mặc cảm?
- Đằng sau sự kiểm soát của cha mẹ bạn (hoặc của chính bạn với con), có thể là nỗi sợ gì?
- Nếu bạn là cha mẹ: con bạn đã đến tuổi cần tâm "xả" chưa? Bạn có thể lùi lại một bước ở việc nào?

CHƯƠNG 3

"Thương cho roi cho vọt": lời nặng và đòn roi

Tiếng rút dây nịt

Anh Khải bốn mươi tuổi, chạy xe tải đường dài từ Quảng Ngãi ra Hà Nội. Anh là người to con, nói to, cười to. Nhưng có một âm thanh khiến anh giật mình như đứa trẻ: tiếng ai đó rút dây nịt ra khỏi quần.

Một lần ở quán nghỉ dọc đường, một ông khách ngồi bàn bên rút dây nịt ra để nới bụng. Tiếng da sột soạt vang lên. Khải bất giác co vai, tay run làm đổ ly trà. Anh cười trừ, nói là tại mệt.

Hồi lớp bảy, mỗi lần đem bài kiểm tra điểm kém về, Khải biết chuyện gì sẽ đến. Cha anh không la. Ông chỉ đứng dậy, rút dây nịt, chỉ tay xuống nền nhà. Khải tự nằm xuống. Cả nhà im phăng phắc, chỉ có tiếng dây nịt và tiếng anh cắn môi để không khóc thành tiếng. Khóc thì bị đánh thêm.

Vậy mà nếu hỏi, Khải sẽ nói ngay: "Nhờ ba tao đánh mà tao nên người. Không có mấy trận đòn đó, giờ tao chắc đi bụi rồi." Anh nói câu đó rất thật lòng. Anh thương cha. Anh tin cha đúng.

Chỉ có thân thể anh là không tin. Ba mươi năm rồi, thân thể anh vẫn nhớ.

Câu nói nằm trong đầu

Chị Mai ba mươi lăm tuổi, làm kế toán cho một công ty may ở Biên Hòa. Chị làm việc giỏi, cẩn thận, được sếp tin. Nhưng mỗi lần làm sai một con số nhỏ, trong đầu chị vang lên một câu: "Đồ vô dụng."

Đó là câu mẹ chị hay nói. Mẹ chị không đánh. Bà chỉ mắng, và bà mắng rất nặng. Làm vỡ cái chén: "Đồ vô dụng." Quên tưới rau: "Đồ vô dụng, nuôi mày tốn cơm." Đi thi được điểm tám: "Đứa kia được mười, mày được tám mà cũng vác mặt về."

Bây giờ mẹ chị đã già, hiền hơn nhiều. Bà không còn mắng ai nữa. Nhưng câu nói ấy đã không còn cần đến mẹ. Nó đã dọn vào ở hẳn trong đầu chị, và tự lên tiếng mỗi khi chị vấp ngã. Có hôm chỉ vì quên mua chai nước mắm, chị cũng tự rủa mình suốt buổi tối.

Một câu tục ngữ và một câu hỏi

"Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi." Hầu như người Việt nào cũng biết câu này. Nó phản ánh một niềm tin có từ lâu đời: thương con thật thì phải nghiêm, phải răn, phải đánh khi cần. Còn chiều con là hại con.

Câu tục ngữ ra đời trong một xã hội rất khác bây giờ. Ngày xưa, một đứa trẻ hư có thể kéo cả gia đình vào rắc rối, có khi là chuyện sống còn. Cha mẹ không có sách, không có chuyên gia, không có thời gian. Roi vọt là công cụ có sẵn, nhanh, và ai cũng dùng. Hiểu bối cảnh đó giúp ta bớt phán xét thế hệ đi trước.

Nhưng hiểu một câu tục ngữ ra đời ra sao khác với tin rằng nó đúng. Câu hỏi cần đặt ra hôm nay rất đơn giản: đòn roi và lời mắng nặng có thật sự giúp con nên người không?

"Nhờ roi mà nên người"?

Anh Khải tin như vậy. Rất nhiều người tin như vậy. Và niềm tin đó có lý do: họ đã bị đánh, và bây giờ họ là người tử tế, có công ăn việc làm. Vậy chẳng phải nhờ đòn roi sao?

Cái khó là không ai được sống hai cuộc đời để so sánh. Anh Khải không biết một anh Khải khác, lớn lên

không bị đánh, sẽ ra sao. Có thể cũng nên người như vậy. Có thể còn tự tin hơn, bớt nóng nảy hơn, và không giật mình mỗi khi nghe tiếng dây nịt.

Khi nói "nhờ đòn roi mà nên người", người ta thường quên rằng mình cũng đã được cha mẹ nuôi ăn, cho đi học, dạy dỗ bằng nhiều cách khác. Rất có thể họ nên người nhờ những điều đó, và *dù* có đòn roi, chứ không phải *nhờ* đòn roi.

Những người không nên người sau những trận đòn thì thường không đứng ra kể chuyện. Ta chỉ nghe tiếng nói của những người đã vượt qua.

Khoa học nói gì

Năm 2016, hai nhà nghiên cứu người Mỹ Elizabeth Gershoff và Andrew Grogan-Kaylor tổng hợp kết quả của 75 nghiên cứu, với tổng cộng khoảng 160.000 trẻ em. Họ chỉ xét những trận đòn thông thường, như phát vào mông, đánh vào tay, chứ không xét những trường hợp bạo hành nặng.

Kết quả cho thấy những trẻ bị đánh thường có nhiều vấn đề hơn về sau: hung hăng hơn, khó nghe lời hơn, sức khỏe tinh thần kém hơn, quan hệ với cha mẹ kém gắn bó hơn. Và điều làm nhiều cha mẹ ngạc nhiên nhất: không

có bằng chứng rõ ràng rằng đánh con giúp con ngoan hơn về lâu dài. Con có thể sợ và dừng lại ngay lúc đó, nhưng không học được vì sao phải dừng.

Còn lời mắng nặng thì sao? Nhiều cha mẹ nghĩ: "Tôi không đánh, tôi chỉ mắng thôi." Năm 2014, Ming-Te Wang và Sarah Kenny theo dõi gần một nghìn gia đình ở Mỹ. Họ thấy những thiếu niên mười ba tuổi thường xuyên bị cha mẹ la hét, chửi bới, sỉ nhục thì đến năm mười bốn tuổi có nhiều dấu hiệu buồn chán và hành vi chống đối hơn.

Điều đáng chú ý là: ngay cả khi cha mẹ có những lúc rất ấm áp, rất thương con, những lời mắng nặng vẫn để lại tác động như vậy. Tình thương ở lúc này không xóa được vết thương ở lúc khác. Câu chuyện của chị Mai là như thế. Mẹ chị cũng có lúc nấu món chị thích, may áo mới cho chị ngày Tết. Nhưng câu "đồ vô dụng" vẫn ở lại.

Các nghiên cứu này phần lớn làm ở Mỹ và các nước phương Tây. Nhưng không thể vì thế mà nghĩ rằng trẻ em Việt Nam khác. Theo khảo sát MICS 2020–2021 do Tổng cục Thống kê thực hiện cùng UNICEF, khoảng 68,4% trẻ em Việt Nam từ một đến mười bốn tuổi đã từng chịu hình thức kỷ luật bạo lực từ cha mẹ hoặc người chăm sóc. Hơn sáu trên mười trẻ từng bị xử phạt về tâm

lý, như quát mắng, sỉ nhục. Khoảng bốn trên mười trẻ từng bị xử phạt về thể chất. Trẻ em trai bị nhiều hơn trẻ em gái.

Con số này không có nghĩa là cha mẹ Việt xấu. Nó cho thấy đòn roi và lời nặng vẫn còn là thói quen phổ biến, được truyền qua nhiều thế hệ, và nhiều cha mẹ chưa được biết đến những cách khác.

Cũng cần biết, Luật Trẻ em năm 2016 của Việt Nam định nghĩa bạo lực trẻ em không chỉ là đánh đập, mà còn gồm cả lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm, cô lập, xua đuổi trẻ. Và đó là hành vi bị nghiêm cấm. Pháp luật đã đi trước một bước so với thói quen của nhiều gia đình.

Hiểu để thương, không phải để cho phép

Vậy có nên trách cha anh Khải, mẹ chị Mai không?

Cha anh Khải lớn lên cũng bị đánh như vậy, có khi còn nặng hơn. Ông làm thuê, cày ruộng mướn, cả đời lo không đủ ăn. Mẹ chị Mai một mình nuôi ba con sau khi chồng bỏ đi. Những lời mắng nặng của bà là tiếng kêu của một người mệt mỏi đến tận cùng.

Hiểu điều đó, người con có thể thấy thương cha mẹ. Đó là một điều tốt. Nhưng hiểu không có nghĩa là nói

rằng việc đánh con, mắng con nặng nề là đúng. Một người cha lúc ấy có thể không biết cách nào khác. Điều đó giải thích vì sao ông làm vậy, nhưng không biến roi vọt thành tình thương.

Phân biệt hai điều này rất quan trọng cho cả hai phía. Người con không cần phải chọn giữa "thương cha" và "thừa nhận mình đã đau". Cả hai đều được. Còn người làm cha mẹ hôm nay, đã biết đến những cách khác, thì không thể lấy câu "ngày xưa ai cũng vậy" để tiếp tục.

Nếu bạn từng cầm roi

Có thể bạn đọc đến đây với một cảm giác nặng trong ngực, vì chính bạn đã từng đánh con. Có thể nhiều lần. Có thể bạn đã tin, như cả xóm cả làng thời ấy, rằng đó là cách dạy con đúng nhất.

Chương này không viết để bạn thấy mình là người xấu. Ngày ấy, bạn làm với những gì bạn biết. Nhiều cha mẹ đánh con mà lòng đau hơn con, đêm về ngồi bôi dầu cho con rồi khóc một mình. Điều đó cũng là thật.

Nhưng hiểu cho mình không có nghĩa là dừng lại ở đó. Bây giờ bạn đã biết. Và bạn có thể làm một điều mà ngày ấy không ai làm cho bạn: nói với con rằng những trận đòn ấy là sai, dù lòng bạn khi đó là thương. Lời ấy không

làm bạn mất chỗ đứng của người cha, người mẹ. Rất có thể, đó là lời mà đứa con đã chờ suốt nửa đời người.

Nếu con bạn còn nhỏ, điều bạn có thể làm còn đơn giản hơn: dừng lại từ hôm nay. Theo lời Phật dạy, mỗi lần ta chọn không giơ tay lên là một lần ta gieo một hạt giống khác, cả trong lòng con lẫn trong lòng mình.

Ai cũng run sợ trước roi gậy

Kinh Pháp Cú có hai câu kệ rất ngắn, số 129 và 130. Đức Phật dạy rằng mọi chúng sinh đều run sợ trước roi gậy, đều sợ chết, đều quý mạng sống của mình. Vậy hãy lấy mình làm ví dụ, đừng đánh và đừng bảo người khác đánh.

Lời dạy ấy không có ngoại lệ. Không có câu nào nói rằng "trừ khi đó là con của mình" hay "trừ khi đánh vì thương". Đứa trẻ nằm dưới roi của cha cũng run sợ như bất kỳ ai. Câu "lấy mình làm ví dụ" mời người lớn tự hỏi: nếu mình là đứa trẻ ấy, mình cảm thấy gì?

Còn về lời nói, đạo Phật xếp lời nói thô ác vào một trong bốn loại lời nói cần tránh, bên cạnh nói dối, nói chia rẽ và nói vô ích. Giữ chánh ngữ là tránh cả bốn điều ấy. Lời mắng nặng của cha mẹ, dù xuất phát từ lo lắng, vẫn là lời thô ác. Nó làm đau người nghe, và theo lời Phật dạy, nó cũng làm tổn hại chính tâm người nói.

Có người sẽ hỏi: đạo Phật dạy hiếu thảo, vậy người con có phải cam chịu không? Không. Hiếu kính trong lời Phật dạy là biết ơn và chăm sóc cha mẹ, không phải chấp nhận bị làm hại. Không có bài kinh nào dạy rằng con phải chịu đòn để giữ chữ hiếu. Lấy chữ hiếu để bắt một đứa trẻ im lặng chịu đựng là dùng sai lời Phật.

Khi vết thương còn ở lại

Một chiều, anh Khải chở hàng ngang qua thị trấn quê, ghé thăm cha. Ông đã tám mươi, ngồi vá lưới trước hiên. Hai cha con uống trà. Không biết vì sao, Khải buột miệng: "Hồi đó ba đánh con đau dữ lắm."

Ông già ngừng tay. Một lúc lâu, ông nói: "Hồi đó ông nội mày đánh tao bằng cán cuốc. Tao tưởng dùng dây nịt là nhẹ tay lắm rồi."

Khải không biết nói gì. Ông cũng không nói thêm. Nhưng lần đầu tiên, Khải thấy cha mình không chỉ là người cầm roi. Ông cũng từng là đứa trẻ nằm dưới roi.

Còn chị Mai, chị bắt đầu để ý mỗi lần câu "đồ vô dụng" vang lên trong đầu. Chị tập nói với mình: "Đây là giọng của mẹ hồi xưa, không phải sự thật về mình." Chị chưa xóa được câu nói ấy. Nhưng nó đã nhỏ đi.

Có một lần, chị Mai thử nói với mẹ. Hôm ấy hai mẹ con ngồi gói bánh tét ngày hai mươi tám Tết. Chị nói nhỏ: "Má ơi, hồi nhỏ má hay kêu con là đồ vô dụng. Tới giờ con vẫn còn nghe câu đó trong đầu."

Mẹ chị dừng tay buộc lạt, nhìn chị như nhìn người lạ. "Má nói hồi nào? Má nuôi tụi bây khổ muốn chết, giờ mày lôi chuyện đó ra làm gì?" Rồi bà đứng dậy đi ra sau bếp.

Chị Mai ngồi lại với nồi nếp. Chị đã hình dung cuộc nói chuyện này nhiều lần, và lần nào trong tưởng tượng mẹ cũng ôm chị. Thực tế không như vậy.

Mất mấy tháng chị mới hiểu ra: việc chữa lành của chị không thể chờ đến ngày mẹ nhận lỗi. Có thể ngày đó sẽ không bao giờ đến. Mẹ chị đã già, và có lẽ thừa nhận điều ấy là quá sức với bà. Chị vẫn về thăm mẹ, vẫn gói bánh với mẹ mỗi Tết. Còn câu "đồ vô dụng" thì chị tự mình tháo gỡ, từng chút một, không cần ai cho phép.

Với một số người, ký ức về đòn roi và lời sỉ nhục nặng nề đến mức gây mất ngủ, hoảng sợ, hay khiến họ khó sống bình thường. Khi đó, tự đọc sách thôi là chưa đủ. Phụ lục cuối sách có hướng dẫn tìm sự giúp đỡ chuyên môn.

Thực hành: Khoảng dừng và giọng nói bên trong

Dành cho cha mẹ. Khi thấy cơn giận dâng lên và tay muốn giơ lên hay miệng muốn mắng nặng, hãy rời khỏi chỗ đó một lúc. Đi rửa mặt, ra sân, uống một ly nước. Nói với con: "Ba mẹ đang giận, ba mẹ cần bình tĩnh rồi mình nói chuyện sau." Đây không phải là bỏ qua lỗi của con. Khoảng dừng ấy chính là chánh niệm trong đời thường: mình biết mình đang giận, trước khi cơn giận kịp biến thành một cái tát hay một câu nói không rút lại được. Đây là để khi nói chuyện, mình nói bằng cái đầu chứ không phải bằng cơn giận.

Nếu đã lỡ đánh hay mắng nặng, hãy quay lại xin lỗi con. Một lời xin lỗi không làm cha mẹ mất uy. Nó dạy con rằng người lớn cũng nhận sai được.

Dành cho người con. Để ý trong một tuần: có câu nói nào tự vang lên trong đầu bạn mỗi khi bạn làm sai? Viết nó ra. Rồi tự hỏi: đây là giọng của ai? Sau đó, viết một câu khác, câu mà bạn sẽ nói với một người bạn thân nếu họ vấp ngã như bạn. Mỗi lần câu cũ vang lên, hãy đọc thầm câu mới.

Câu hỏi suy ngẫm

- Bạn có từng tin rằng mình "nên người nhờ đòn roi"? Nếu có, ngoài đòn roi, cha mẹ đã cho bạn những gì khác?
- Có câu nói nào của cha mẹ ngày xưa vẫn còn vang lên trong đầu bạn hôm nay?
- Nếu bạn là cha mẹ: lúc nào bạn dễ mất bình tĩnh với con nhất? Bạn có thể chuẩn bị gì cho những lúc đó?

PHẦN HAI



NHỮNG GÁNH NẶNG MANG TÊN KỲ VỌNG

CHƯƠNG 4

"Con nhà người ta": so sánh và áp lực thành tích

Hai chị em sinh cùng một ngày

Hồng và Hương là chị em sinh đôi ở Huế. Hồng ra đời trước mười lăm phút, nên làm chị. Hai đứa giống nhau như đúc, đến mức hồi nhỏ thầy cô hay gọi nhầm tên.

Nhưng lên lớp chín thì mọi người không còn gọi nhầm nữa. Hồng đỗ vào trường chuyên. Hương thi trượt, vào trường thường gần nhà. Từ đó, trong nhà có "đứa giỏi" và "đứa kia".

Tết nào họ hàng tới chơi cũng vậy. Câu hỏi đầu tiên luôn dành cho Hồng: "Năm nay thi được mấy điểm? Có giải gì không?" Rồi quay sang Hương, giọng nhỏ hơn: "Còn con thì sao?" Mẹ trả lời thay: "Con Hương thì học làng nhàng, được cái chịu khó nấu ăn." Mọi người cười. Hương cũng cười.

Hết cấp ba, Hồng đi Hà Nội học đại học, rồi ở lại làm giảng viên. Hương ở lại Huế, theo học làm bánh, rồi mở một tiệm bánh nhỏ gần chợ Đông Ba. Mỗi sáng, Hương mang bánh mới ra lò qua nhà cho ba mẹ, đưa mẹ đi tái khám, sửa bóng đèn cho ba.

Vậy mà đến giờ, hai chị em đã hai mươi bảy tuổi, mỗi khi có khách tới nhà, mẹ vẫn giới thiệu: "Đứa lớn nhà tôi làm giảng viên ngoài Hà Nội." Rồi mới nói thêm: "Còn đứa này bán bánh."

Nhưng câu chuyện chưa dừng ở đó. Một tối, Hồng gọi điện về cho em, khóc. Chị vừa bị từ chối một đề tài nghiên cứu. "Chị không dám kể với mẹ," Hồng nói. "Từ nhỏ đến giờ chị chưa bao giờ được phép thua. Chị mệt lắm, Hương ơi."

Đêm đó, Hương mới hiểu ra: chị mình cũng không hạnh phúc hơn mình.

"Đứa nhất được mấy điểm?"

Ở một xã ven thành phố Tân An, Long An, cậu bé Bảo học lớp năm. Cuối học kỳ, Bảo được xếp hạng nhì lớp. Cậu chạy một mạch về nhà, mặt đỏ bừng, đưa giấy khen cho ba.

Ba cầm giấy, đọc, rồi hỏi: "Đứa nhất được mấy điểm?"

Bảo đáp: "Dạ, bạn Thư được hơn con không chấm bốn."

Ba gật gù: "Thua có chút xíu vậy mà không ráng. Học kỳ sau phải lấy lại hạng nhất."

Ba của Bảo không có ý làm con buồn. Ông nghĩ mình đang động viên con cố gắng thêm. Ông cũng tự hào về con lắm, kể với bạn nhậu cả tuần. Nhưng ông không nói điều đó với Bảo.

Từ năm lớp bảy, Bảo không còn khoe điểm với ba nữa. Điểm cao, điểm thấp, cậu đều cất vào cặp.

Vì sao cha mẹ hay so sánh?

Câu "con nhà người ta" đã thành một câu đùa quen thuộc của giới trẻ. Nhưng đằng sau câu đùa là nhiều năm nghe mình bị đem ra so với một đứa trẻ khác, thường là đứa trẻ mà mình không bao giờ bằng được.

Cha mẹ so sánh vì nhiều lý do. Có người tin rằng so sánh sẽ làm con muốn cố gắng hơn. Có người không biết cách khen con mà không sợ con tự mãn, nên thay lời khen bằng một mục tiêu cao hơn. Có người so sánh vì chính họ đang bị so sánh: với hàng xóm, với anh em trong họ, với đồng nghiệp có con học giỏi. Thành tích của con trở thành bộ mặt của gia đình.

Trong nhiều gia đình Việt, chuyện học hành của con còn gắn với một hy vọng lớn hơn: con học giỏi thì đổi đời, thoát nghèo, không phải cực như cha mẹ. Hy vọng ấy rất đáng trân trọng. Nhưng khi điểm số trở thành thước đo duy nhất, đứa trẻ nhận được một thông điệp mà cha mẹ không hề muốn gửi: "Con chỉ đáng thương khi con hơn người khác."

Ai cũng chịu thiệt khi bị so sánh

Chuyện của hai chị em Hồng và Hương cho thấy một điều ít người để ý: trong một gia đình có so sánh, không chỉ đứa "thua" bị tổn thương. Đứa "thắng" cũng vậy.

Hương lớn lên với cảm giác mình là đứa con hạng hai. Còn Hồng lớn lên với cảm giác mình chỉ được thương chừng nào còn đứng đầu. Một người mang nỗi tủi thân. Một người mang nỗi sợ thất bại. Và giữa hai chị em ruột, có một khoảng cách mà không ai cố ý tạo ra.

Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là sự đối xử khác biệt của cha mẹ giữa các con. Nhiều nghiên cứu, trong đó có công trình của Susan McHale và các cộng sự ở Mỹ, cho thấy khi một đứa trẻ cảm thấy mình bị đối xử kém hơn anh chị em, nó thường dễ buồn chán, kém tự tin hơn, và quan hệ anh chị em cũng căng thẳng hơn.

Ảnh hưởng này có thể kéo dài đến tuổi trưởng thành. Một số nghiên cứu ở người trung niên còn cho thấy cảm giác cha mẹ thiên vị gây hại cho cả đứa được thiên vị lẫn đứa bị lép vế.

Nhưng có một chi tiết rất đáng chú ý. Không phải mọi sự đối xử khác nhau đều gây hại. Nếu một đứa con bị bệnh và được chăm sóc nhiều hơn, các anh chị em thường hiểu và chấp nhận. Điều gây tổn thương là khi sự khác biệt có vẻ *không công bằng*, khi đứa trẻ không hiểu vì sao mình bị xem nhẹ. Nghiên cứu của Amanda Kowal và Laurie Kramer năm 1997 cho thấy cách trẻ hiểu lý do của sự khác biệt quan trọng không kém chính sự khác biệt ấy.

Nói cách khác, cha mẹ không thể và không cần đối xử với mọi đứa con giống hệt nhau. Mỗi đứa trẻ một khác. Nhưng cha mẹ cần để ý xem đứa con nào đang lặng lẽ nghĩ rằng mình kém quan trọng hơn.

Khen thế nào cho đúng?

Nếu không so sánh, vậy làm sao để con cố gắng? Ở đây có một nghiên cứu nổi tiếng đáng nhắc đến, dù cần đọc với sự thận trọng.

Năm 1998, Claudia Mueller và Carol Dweck làm một thí nghiệm với học sinh lớp năm ở Mỹ. Sau khi các em làm xong một bài tập, một nhóm được khen "Em thông minh quá", nhóm kia được khen "Em đã cố gắng nhiều". Sau đó, các em được giao một bài khó hơn và hầu hết đều làm không tốt. Nhóm được khen thông minh có xu hướng nản hơn, chọn những bài dễ hơn ở lần sau, và làm kém đi. Nhóm được khen nỗ lực thì bền bỉ hơn.

Kết quả này đã được nhắc đến rất nhiều trong sách nuôi dạy con. Tuy nhiên, những năm gần đây, một số nhà nghiên cứu khác thử làm lại thí nghiệm và không phải lần nào cũng thu được kết quả mạnh như vậy. Vì thế, không nên coi đây là một công thức chắc chắn.

Điều có thể giữ lại là một ý đơn giản, phù hợp với cảm nhận chung của nhiều người: khen một đứa trẻ vì *việc nó làm* thường có ích hơn là gắn cho nó một cái nhãn, và hơn rất nhiều so với việc đặt nó cạnh một đứa trẻ khác. "Con đã ôn bài rất kỹ" khác với "Con giỏi hơn thằng Tí". Câu đầu chỉ cho con thấy mình đã làm được gì. Câu sau dạy con rằng giá trị của mình phụ thuộc vào thằng Tí.

Đức Phật đo "con hơn cha" bằng gì?

Người Việt có câu "con hơn cha là nhà có phúc". Trong Kinh Phật cũng có một bài kinh bàn đúng về chuyện con hơn cha, nhưng cách đo rất khác.

Đó là kinh Người Con trong Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka 74). Đức Phật dạy rằng có ba hạng con. Hạng thứ nhất là *con hơn cha mẹ*. Hạng thứ hai là *con bằng cha mẹ*. Hạng thứ ba là *con kém cha mẹ*.

Thước đo mà Ngài dùng không phải là điểm số, bằng cấp, chức vụ hay tiền bạc. Thước đo là đức hạnh. Con hơn cha mẹ là khi cha mẹ chưa biết sống theo điều thiện, chưa giữ năm giới, mà người con thì đã biết quy hướng điều thiện, đã giữ giới trong sạch. Con bằng cha mẹ là khi cả hai cùng sống có đạo đức như nhau. Con kém cha mẹ là khi cha mẹ sống tốt mà con lại không giữ được những điều ấy.

Theo cách đo này, Hương, người con mỗi sáng mang bánh cho cha mẹ, đưa mẹ đi khám bệnh, sống hiền lành và tử tế, không hề là "đứa kia". Và Hồng, dù có bao nhiêu bằng cấp, cũng không vì thế mà hơn em mình. Hai chị em được đo bằng cùng một thước, và thước ấy là cách mỗi người sống.

Đạo Phật còn chỉ ra gốc rễ sâu hơn của sự so sánh. Trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 22.49), Đức Phật dạy rằng mọi ý nghĩ "ta hơn người", "ta bằng người", "ta kém người" đều xuất phát từ một chỗ: sự chấp vào một cái "ta" cố định, dựa trên những thứ vốn luôn thay đổi. Đạo Phật gọi đó là mạn. Điều đáng chú ý là cả ba ý nghĩ ấy đều là mạn, kể cả ý nghĩ "ta kém người". Tự ti cũng là một cách so sánh.

Khi cha mẹ so sánh con với "con nhà người ta", cha mẹ vô tình gieo vào lòng con thói quen đo mình bằng người khác. Đứa trẻ lớn lên sẽ hoặc thấy mình hơn và kiêu, hoặc thấy mình kém và tủi. Đường nào cũng làm khổ. Muốn ngừng so sánh con, cha mẹ không cần làm gì to tát. Chỉ cần tập nhận ra cái khoảnh khắc chữ "con nhà người ta" vừa chực bật ra, và để nó dừng lại ở đó. Đó là chánh niệm đặt đúng chỗ cần nhất.

Khi hai chị em nói chuyện

Sau cuộc gọi đêm đó, Hương ra Hà Nội thăm chị. Hai chị em ngồi ăn bún chả, lần đầu tiên nói thật với nhau về những năm tháng bị đặt lên bàn cân. Hương kể về những cái Tết phải cười cho qua. Hồng kể về những đêm học đến hai giờ sáng vì sợ tụt hạng.

"Hồi đó em ghét chị," Hương thú nhận.

"Hồi đó chị ghen với em," Hồng nói. "Em được mẹ cho đi chơi, còn chị phải ở nhà học."

Hai chị em nhìn nhau cười. Không ai trong họ có lỗi. Họ chỉ là hai đứa trẻ bị đặt vào hai vai diễn mà không ai hỏi ý.

Tết năm đó, khi có khách hỏi, Hồng tự giới thiệu trước: "Con làm giảng viên. Còn em con có tiệm bánh ngon nhất khu này, cô ghé ăn thử nha."

Bảo, hai mươi năm sau

Còn cậu bé Bảo ở Long An thì không có một buổi nói chuyện nào như hai chị em ở Huế.

Bảo lớn lên, thành kỹ sư cầu đường, ít nói. Ngày cưới của Bảo, ba anh uống hơi nhiều. Đến bàn của mấy người bạn cũ, ông vỗ vai con, nói to: "Thằng này hồi nhỏ học giỏi lắm nghe. Năm lớp năm đứng nhì lớp, tôi khoe với mấy ông cả tuần."

Bảo đứng sững. Hai mươi năm, anh chưa từng nghe ba nói điều đó. Anh muốn hỏi: "Sao hồi đó ba không nói với con?" Nhưng đây là đám cưới. Anh chỉ cười, nâng ly.

Đêm đó, Bảo kể với vợ. Vợ hỏi: "Anh có định nói với ba không?" Bảo nghĩ một lúc lâu rồi lắc đầu: "Chắc không. Ba già rồi. Biết vậy là đủ."

Có người sẽ thấy tiếc cho Bảo. Có người sẽ thấy Bảo đã đủ. Không có một cách kết thúc nào đúng cho mọi gia đình. Điều chắc chắn chỉ là: lời khen mà cha mẹ giữ trong lòng, đem kể với người ngoài, không đến được tai đứa con đang cần nó nhất. Nếu bạn đang tự hào về con mình, hãy nói với con. Đừng để con phải nghe lại từ một bàn tiệc hai mươi năm sau.

Thực hành: Một tuần không so sánh

Dành cho cha mẹ. Trong một tuần, tập không nói bất kỳ câu nào so sánh con với người khác, kể cả với anh chị em của nó. Mỗi khi muốn nói "sao không được như...", hãy dừng lại và thay bằng một câu nói về chính việc con đã làm: "Ba thấy con đã cố gắng ở chỗ này." Nếu có nhiều con, hãy tự hỏi: đứa nào trong nhà ít được khen nhất? Hãy tìm một điều thật lòng để khen đứa ấy trong tuần này.

Dành cho người con. Nếu bạn có anh chị em từng bị đặt lên bàn cân với mình, hãy thử hỏi họ: "Hồi nhỏ, em/anh/chị có thấy mình bị so sánh không? Cảm giác thế

nào?" Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết người "thắng" cũng từng khổ.

Câu hỏi suy ngẫm

- Hồi nhỏ, bạn thường bị so sánh với ai? Điều đó đã để lại gì trong cách bạn nhìn chính mình?
- Trong gia đình bạn, ai là "đứa giỏi", ai là "đứa kia"? Những vai đó có còn đúng với con người thật của mỗi người hôm nay không?
- Nếu dùng thước đo đức hạnh như trong kinh Người Con, bạn sẽ nhìn những người trong gia đình mình khác đi thế nào?

CHƯƠNG 5

Gánh nặng truyền đời

Tấm bằng mà ông nội không có

Minh hai mươi tuổi, đang học năm thứ hai ngành cơ khí ở một trường đại học tại Hà Nội. Đã ba học kỳ liền Minh nợ môn. Cậu ngồi trong giảng đường mà đầu óc như sương mù. Điều Minh thích là sửa máy lạnh, tủ lạnh. Hè nào về quê Nam Định, cậu cũng theo chú hàng xóm đi sửa điện lạnh, tay chân lấm lem mà vui.

Minh xin ba cho nghỉ đại học để đi học nghề. Ông Đức, ba cậu, giận đến run người: "Nhà này không có đứa nào bỏ học giữa chừng. Mày có bò cũng phải bò cho ra tấm bằng."

Minh không hiểu vì sao ba lại nặng nề với tấm bằng đến thế. Chính ba chỉ học hết lớp bảy.

Phải đến khi ông nội mất, trong lúc dọn đồ, Minh mới tìm thấy một xấp giấy khen cũ đã ố vàng, đề tên ông nội. Học sinh giỏi toàn huyện, năm 1964, năm 1965. Rồi

không còn tờ nào nữa. Năm đó ông nội phải nghỉ học. Chiến tranh lan rộng, nhà neo người, ông ở nhà làm ruộng, nuôi các em.

Ba Minh kể lại, giọng trầm xuống: "Ông nội mày giỏi lắm. Thầy giáo tới tận nhà xin cho ông đi học tiếp mà không được. Cả đời ông tiếc. Tới lượt ba thì nhà nghèo quá, cũng nghỉ sớm. Ba hứa với ông là đời con ba phải có người học đại học."

Minh ngồi lặng. Cậu hiểu ra rằng tấm bằng mà ba đòi không chỉ là của ba. Nó là lời hứa với ông nội. Nó là giấc mơ dang dở của hai thế hệ, giờ đặt lên vai cậu.

Tủ đông đầy ắp ở Cabramatta

Ở Cabramatta, một khu đông người Việt ở phía tây Sydney, bà Thoa sống với cô con gái út tên Kim. Kim hai mươi bốn tuổi, sinh ra ở Úc, làm y tá ở một bệnh viện gần nhà.

Nhà bà Thoa có hai cái tủ đông, cái nào cũng đầy. Gạo chất thành chồng trong nhà kho. Đồ hộp xếp kín mấy kệ, nhiều hộp đã hết hạn từ lâu. Bà không bao giờ bỏ đi thứ gì ăn được. Cơm thừa bữa trưa thì để bữa tối, bữa tối không hết thì để sáng mai.

Một hôm, Kim dọn nhà kho, bỏ vào thùng rác cả chục hộp đồ hộp đã hết hạn năm năm. Bà Thoa về thấy, nổi giận như chưa bao giờ giận. Bà lôi từng hộp ra khỏi thùng rác, vừa lôi vừa khóc. Kim đứng nhìn, vừa bực vừa sợ, không hiểu vì sao mẹ lại như vậy chỉ vì mấy hộp đồ hộp.

Vài tháng sau, Kim có một bài tập ở lớp học buổi tối: phỏng vấn một người lớn tuổi trong gia đình về cuộc đời của họ. Kim chọn mẹ. Lần đầu tiên, bà Thoa kể về năm 1981, khi bà mười chín tuổi, ngồi trên một chiếc ghe nhỏ cùng hơn bảy mươi người. Ghe hỏng máy, trôi trên biển mười ngày. Hết gạo từ ngày thứ tư. Có người không qua khỏi.

"Mẹ thề với trời là nếu sống sót, mẹ sẽ không bao giờ để con mẹ đói," bà nói.

Kim tắt máy ghi âm, ôm mẹ. Cô nhìn sang hai cái tủ đông, và lần đầu tiên thấy chúng theo một cách khác.

Kỳ vọng không phải lúc nào cũng bắt đầu từ cha mẹ

Chương 1 đã nói về cách cha mẹ thể hiện tình thương theo cách mình từng được thương. Chương này nhìn xa thêm một bước. Nhiều kỳ vọng và nỗi sợ mà cha mẹ đặt

lên con không bắt nguồn từ cha mẹ. Chúng đã đi qua ít nhất hai, ba thế hệ.

Tấm bằng đại học mà ông Đức đòi ở Minh bắt đầu từ năm 1965, khi ông nội phải bỏ học. Thói quen tích trữ của bà Thoa bắt đầu từ mười ngày trên biển. Ông Đức và bà Thoa không tự nghĩ ra những kỳ vọng ấy. Họ nhận chúng, như nhận một món đồ gia truyền, rồi trao lại cho con.

Với nhiều gia đình Việt, những món đồ gia truyền như vậy có hình dạng rất riêng. Có gia đình mang nỗi sợ đói từ những năm bao cấp. Có gia đình mang nỗi xấu hổ vì nghèo, vì bị coi thường, nên quyết tâm con phải "làm ông này bà nọ". Có gia đình mất người thân trong chiến tranh, nên lo lắng thái quá mỗi khi con đi xa. Có gia đình rời quê hương ra nước ngoài, bắt đầu lại từ hai bàn tay trắng, nên đòi con phải chọn những nghề "chắc ăn".

Không phải gia đình nào cũng mang những gánh này, và không phải ai đi qua mất mát cũng truyền lại nỗi sợ cho con. Nhưng khi kỳ vọng của cha mẹ có vẻ quá nặng, quá cứng, không hợp với hoàn cảnh hôm nay, có lẽ nên hỏi: kỳ vọng này bắt đầu từ đâu?

Khoa học nói gì

Từ những năm 1960, nhà tâm thần học người Mỹ Murray Bowen đã đưa ra ý tưởng rằng gia đình là một hệ thống, và những khuôn mẫu cảm xúc có thể truyền qua nhiều thế hệ. Một nỗi lo chưa được giải quyết ở đời ông bà có thể hiện ra ở đời cha mẹ, rồi đến đời con cháu, dưới những hình thức khác nhau. Ý tưởng này đã giúp rất nhiều nhà trị liệu gia đình. Tuy nhiên, cần nói rõ: đây chủ yếu là một lý thuyết từ kinh nghiệm lâm sàng, và việc kiểm chứng nó bằng nghiên cứu thực nghiệm vẫn còn hạn chế.

Có những bằng chứng cụ thể hơn đến từ các nghiên cứu về gia đình tị nạn. Năm 2017, Cindy Sangalang và Cindy Vang tổng hợp các nghiên cứu về những gia đình đã trải qua chiến tranh và tị nạn, trong đó có cả gia đình người Việt. Họ thấy những sang chấn của thế hệ cha mẹ có thể ảnh hưởng đến con cái, kể cả những đứa con sinh ra sau này, ở một nơi an toàn. Sự ảnh hưởng ấy thường đi qua cách cha mẹ nuôi dạy con và cách gia đình nói về quá khứ.

Điều đáng chú ý là im lặng cũng truyền đi. Nhiều cha mẹ không kể về những gì mình đã trải qua, vì muốn quên, vì sợ con buồn. Con cái chỉ thấy những hành vi khó

hiểu, như hai cái tủ đông đầy ắp, mà không biết lý do. Khi không hiểu, con dễ cho rằng cha mẹ cố chấp hay vô lý. Khi được biết câu chuyện, con thường dễ thông cảm hơn.

Các nghiên cứu này cũng có giới hạn: phần lớn là nghiên cứu nhỏ, và không phải gia đình tị nạn nào cũng mang sang chấn truyền đời. Nhiều gia đình đã vượt qua và còn trở nên gắn bó hơn.

Những điều cha mẹ mong ở con

Đức Phật không xa lạ với chuyện cha mẹ kỳ vọng ở con. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, kinh Người Con (AN 5.39), Ngài nói rằng cha mẹ mong có con vì năm lẽ. Cha mẹ nghĩ: "Ta đã nuôi nó, nó sẽ nuôi lại ta. Nó sẽ làm giúp công việc cho ta. Dòng họ ta sẽ được giữ gìn lâu dài. Nó sẽ xứng đáng nhận phần gia tài. Và khi ta mất, nó sẽ làm phước hồi hướng cho ta."

Điều đáng chú ý là Đức Phật nói về những mong muốn này một cách bình thản. Ngài không chê cha mẹ là ích kỷ khi mong như vậy. Kỳ vọng ở con là chuyện tự nhiên, có từ hơn hai nghìn năm trước, và có ở mọi nền văn hóa.

Nhưng nhìn kỹ, năm điều cha mẹ mong trong bài kinh đều rất đơn sơ: được chăm sóc lúc già, có người phụ giúp, gia đình được tiếp nối, tài sản có người giữ, và được con nhớ đến khi mất. Không có điều nào đòi con phải đỗ trường này, làm nghề kia, cưới người nọ. Những kỳ vọng nặng nề mà nhiều gia đình đang mang hôm nay phần lớn được thêm vào sau này, qua những hoàn cảnh riêng của mỗi nhà.

Đời cha ăn mặn, đời con khát nước?

Người Việt có câu: "Đời cha ăn mặn, đời con khát nước." Câu tục ngữ ấy thường được hiểu là con cái phải gánh hậu quả từ việc làm của cha mẹ. Đọc lại câu chuyện của Minh và Kim, ta thấy câu ấy có phần đúng: những gì ông bà, cha mẹ trải qua thật sự để lại dấu vết trong đời con cháu.

Nhưng có một cách hiểu rất phổ biến mà cũng rất nặng nề. Có người tin rằng con cái sinh ra đã mang sẵn "nghiệp" của cha mẹ, phải trả thay cho những gì đời trước đã làm. Rồi từ đó, họ cam chịu: "Thôi, nghiệp nhà mình vậy rồi."

Lời Phật dạy không nói như vậy. Kinh Pháp Cú, câu 165, dạy đại ý: chính mình làm điều ác, chính mình làm

mình nhiễm ô; chính mình không làm ác, chính mình làm mình trong sạch. Trong sạch hay nhiễm ô là do mỗi người. Không ai làm cho người khác trong sạch được.

Theo tinh thần ấy, đứa con không thừa hưởng tội lỗi của cha mẹ. Đứa con thừa hưởng *hoàn cảnh*: một ngôi nhà nghèo hay giàu, một nỗi sợ được truyền lại, một thói quen nóng nảy học được từ nhỏ. Hoàn cảnh ấy là thật, và nó ảnh hưởng nhiều đến đời con. Nhưng con làm gì với hoàn cảnh ấy thì là việc làm của chính con, là nghiệp của chính con.

Hiểu như vậy, "khát nước" không còn là một bản án. Nó là một điều kiện, giống như một mảnh đất khô. Người con sinh ra trên mảnh đất ấy không có lỗi gì. Nhưng người con có thể chọn đào giếng. Và người cha, người mẹ hôm nay, nếu biết mình đang "ăn mặn", vẫn còn kịp bớt mặn đi cho đời sau.

Giữ ý nghĩa, đổi cách làm

Trong Trường Bộ Kinh có một câu chuyện mở đầu cho kinh Thiện Sanh (DN 31) rất hợp với chương này.

Một buổi sáng sớm, Đức Phật đi khất thực ở thành Vương Xá, thấy một chàng trai tên Sigāla, tóc và áo còn ướt, chắp tay lễ lạy sáu phương: đông, tây, nam, bắc, trên

và dưới. Đức Phật hỏi vì sao chàng làm vậy. Sigāla đáp: "Khi cha con sắp mất, cha dặn con phải lễ lạy sáu phương. Vì kính trọng lời cha, con làm theo mỗi sáng."

Đức Phật không bảo chàng bỏ đi lời trăng trối của cha. Ngài cũng không chê người cha mê tín. Ngài nói rằng trong giáo pháp của bậc Thánh, sáu phương cũng được lễ kính, nhưng theo một cách khác. Rồi Ngài giảng cho Sigāla rằng sáu phương ấy chính là sáu mối quan hệ trong đời: cha mẹ, thầy, vợ con, bạn bè, người làm, và bậc tu hành. Lễ kính sáu phương là sống trọn vẹn với sáu mối quan hệ ấy.

Câu chuyện này cho thấy một cách rất đẹp để nhận di sản từ thế hệ trước. Sigāla không phải chọn giữa vâng lời cha một cách mù quáng và chối bỏ lời cha. Có một con đường thứ ba: giữ lại ý nghĩa sâu xa của lời dặn, và thay đổi cách thực hiện cho phù hợp với hiểu biết mới.

Áp dụng vào chuyện của Minh. Ý nghĩa sâu xa trong lời hứa của ba với ông nội là gì? Có lẽ là mong con cháu không phải dang dở như ông, có được một nghề vững vàng, được người đời tôn trọng. Tấm bằng kỹ sư chỉ là một cách. Một người thợ điện lạnh giỏi, có tay nghề, tự mở được tiệm, sống tử tế, cũng có thể là cách giữ trọn lời hứa ấy.

Và với Kim. Ý nghĩa trong lời thề của mẹ là con không bao giờ phải đói. Mẹ đã giữ được lời thề đó. Kim có thể giúp mẹ thấy rằng lời thề đã được giữ trọn, và bây giờ mẹ có thể thả lỏng một chút.

Khi gánh nặng được đặt xuống

Minh không bỏ học ngay. Cậu ngồi lại với ba, kể cho ba nghe về nghề điện lạnh, về thu nhập, về những người thợ giỏi ở quê đã mở được cửa hàng, nuôi được cả nhà. Rồi Minh nói: "Con biết ba hứa với ông. Con muốn giữ lời hứa đó theo cách của con. Con sẽ học cho giỏi nghề, có chứng chỉ đàng hoàng, và con sẽ làm cho ông nội tự hào."

Ông Đức không đồng ý ngay. Ông cần mấy tháng để nghĩ. Cuối cùng, ông chỉ nói: "Mày học nghề thì học cho đến nơi đến chốn." Ngày Minh nhận chứng chỉ nghề loại giỏi, ông Đức đem tờ giấy đặt lên bàn thờ ông nội, thắp một nén nhang.

Còn bà Thoa, sau buổi phỏng vấn, bà và Kim cùng nhau dọn tủ đông. Lần này, bà tự tay bỏ đi những thứ đã quá hạn. Bà giữ lại một tủ, cho bớt một tủ. Không phải nỗi sợ đã biến mất. Nhưng nó đã được nói ra, và một nỗi sợ được nói ra thì nhẹ hơn nhiều so với một nỗi sợ phải mang một mình.

Thực hành: Cây gia đình của những nỗi sợ và hy vọng

Dành cho người con. Lấy một tờ giấy, vẽ ba tầng: ông bà, cha mẹ, và bạn. Ở mỗi tầng, viết ra nỗi sợ lớn nhất và hy vọng lớn nhất của thế hệ đó, theo những gì bạn biết. Nếu không biết, hãy hỏi. Một câu hỏi như "Hồi trẻ, điều ông bà sợ nhất là gì?" có thể mở ra những câu chuyện chưa từng được kể.

Sau đó, nhìn vào những gì được truyền xuống tầng của bạn. Điều nào bạn muốn giữ lại và tiếp nối? Điều nào bạn muốn giữ ý nghĩa nhưng đổi cách làm? Điều nào bạn có thể nhẹ nhàng đặt xuống?

Dành cho cha mẹ. Chọn một kỳ vọng mà bạn đang đặt lên con. Tự hỏi: kỳ vọng này bắt đầu từ đâu, từ chính mình, hay từ cha mẹ mình, ông bà mình? Ý nghĩa sâu xa nhất của nó là gì? Có cách nào khác, phù hợp hơn với con, để giữ được ý nghĩa ấy không?

Và nếu bạn đã từng trải qua những năm tháng khó khăn mà chưa bao giờ kể cho con nghe, hãy cân nhắc kể. Không phải để con thấy mắc nợ, mà để con hiểu.

Câu hỏi suy ngẫm

- Trong gia đình bạn, có kỳ vọng nào được truyền qua ít nhất hai thế hệ? Nó bắt đầu từ câu chuyện nào?

- Có hành vi nào của cha mẹ mà bạn từng thấy khó hiểu, nhưng có thể có một câu chuyện phía sau mà bạn chưa biết?
- Nếu được giữ lại một điều tốt đẹp nhất từ ông bà, cha mẹ để trao cho thế hệ sau, bạn sẽ chọn điều gì?

CHƯƠNG 6

Con đường của con, nỗi lo của cha mẹ: nghề nghiệp và lối sống

Anh kỹ sư về trồng cà phê

Phúc ba mươi mốt tuổi, làm kỹ sư bảo trì ở một khu công nghiệp tại Bình Dương. Lương ổn, có bảo hiểm, có thưởng Tết. Ba mẹ anh mở một tiệm tạp hóa nhỏ ở Thủ Dầu Một, cả đời tằn tiện để nuôi anh ăn học. Mỗi lần có ai hỏi thăm, mẹ anh đều nói: "Thằng Phúc nhà tôi làm kỹ sư trong khu công nghiệp." Giọng bà nhẹ tênh, như vừa đặt xuống một gánh nặng.

Rồi một ngày, Phúc về nhà và nói anh sẽ nghỉ việc. Anh đã dành dụm được một ít tiền, cùng một người bạn thuê ba héc-ta đất ở Krông Pắc, Đắk Lắk, để trồng cà phê theo hướng hữu cơ. Anh đã đọc tài liệu, đã đi học mấy khóa ngắn, đã lên đó ở thử ba tháng.

Mẹ anh khóc. Ba anh im lặng suốt bữa cơm, rồi đứng dậy nói một câu: "Ba mẹ cực cả đời cho mày khỏi phải làm ruộng. Giờ mày lại tự đi làm ruộng."

Họ hàng nghe tin, mỗi người một câu. Người bảo Phúc dại. Người bảo chắc nó bị ai lừa. Có người còn hỏi nhỏ mẹ anh có phải anh bị đuổi việc không. Tết năm đó, mẹ anh không dám đi chúc Tết nhà ai.

Vụ cà phê đầu tiên của Phúc thất bát vì một đợt hạn kéo dài. Anh lỗ gần hết số tiền dành dụm. Mẹ anh gọi lên, không trách, chỉ nói: "Về đi con. Công ty cũ chắc còn nhận lại."

Phúc không về. Nhưng đêm đó, lần đầu tiên, anh tự hỏi có phải mình đã sai.

Người phụ nữ không chịu mua nhà

Diễm ba mươi ba tuổi, làm biên dịch tự do. Chị nhận việc qua mạng, làm ở nhà, có tháng nhiều tiền, có tháng ít. Chị thuê một căn phòng nhỏ ở Đà Lạt, đồ đạc chỉ vừa một chiếc xe ba gác. Sáng chị đi bộ, chiều chị làm việc, tối chị đọc sách. Chị nói đây là lần đầu tiên chị thấy mình sống đúng với mình.

Mẹ chị ở Vũng Tàu thì không nghĩ vậy. Với bà, ba mươi ba tuổi mà chưa có nhà, chưa có chỗ làm cố định,

là "sống tạm bợ". Bà đã để dành một khoản, muốn góp cho con mua một căn hộ ở thành phố, xin vào một công ty có lương tháng. "Con gái mà không có nhà cửa, lỡ mai mốt đau ốm thì sao?"

Mỗi lần Diễm về thăm, hàng xóm lại hỏi: "Con Diễm giờ làm ở đâu rồi?" Bà ậm ừ cho qua. Có lần bà nói với con: "Mẹ không biết trả lời người ta sao cho khỏi ngượng."

Diễm thương mẹ. Nhưng chị cũng biết, nếu nghe theo mẹ, chị sẽ quay lại cuộc sống mà chị đã từng kiệt sức vì nó suốt bảy năm.

Hai thế giới, hai nỗi sợ

Trong cả hai câu chuyện, không ai sai hoàn toàn và không ai đúng hoàn toàn.

Ba mẹ Phúc lớn lên trong những năm mà một chỗ làm nhà nước hay một công việc có lương tháng là tấm vé thoát nghèo. Làm ruộng với họ là nắng mưa, là nợ nần, là con cái thất học. Họ đã đánh đổi cả đời để con được bước ra khỏi vòng đó. Khi con tự nguyện bước vào lại, họ thấy như công sức của mình bị vứt đi.

Mẹ Diễm lớn lên trong một thời mà phụ nữ không có nhà, không có chồng, không có việc ổn định là rất dễ bị

thiệt thòi. Nỗi lo của bà không phải là vô căn cứ. Đó là bài học bà đã thấm qua những người phụ nữ quanh mình.

Nhưng Phúc và Diễm sống trong một thế giới khác. Có những nghề mà cha mẹ họ chưa từng nghe tên. Có những cách kiếm sống không cần đến văn phòng. Và quan trọng hơn, họ có những câu hỏi mà thế hệ trước ít có điều kiện để hỏi: mình sống để làm gì, điều gì làm mình thấy sống có ý nghĩa.

Cần nói rõ: không phải lựa chọn nào của con cũng khôn ngoan, và không phải nỗi lo nào của cha mẹ cũng là cổ hủ. Có những người con bỏ việc theo một ước mơ chưa tính kỹ, rồi gặp khó khăn thật. Có những người cha người mẹ nhìn ra rủi ro mà con chưa thấy. Chương này không bênh vực bên nào. Nó chỉ muốn tìm cách để hai bên nói chuyện với nhau mà không ai phải hy sinh hết phần của mình.

Tự chủ mà vẫn gắn bó

Chương 2 đã nhắc đến thuyết tự quyết, một lý thuyết lớn trong tâm lý học về động lực do Edward Deci và Richard Ryan phát triển. Theo lý thuyết này, con người có ba nhu cầu tâm lý cơ bản: được tự chủ, được thấy mình có năng lực, và được gắn kết với người khác.

Điều đáng chú ý ở đây là nhu cầu thứ ba. Người con trưởng thành muốn tự chọn con đường đời, đúng vậy. Nhưng họ cũng rất muốn cha mẹ hiểu và chúc phúc cho con đường đó. Phúc không chỉ muốn trồng cà phê. Anh muốn ba mẹ tự hào về anh. Diễm không chỉ muốn sống tối giản. Chị muốn mẹ thấy chị đang hạnh phúc. Khi cha mẹ phản đối, người con không chỉ mất sự ủng hộ, mà còn mất đi một phần cảm giác thuộc về gia đình.

Nhà tâm lý học người Thổ Nhĩ Kỳ Çiğdem Kağıtçıbaşı đã nghiên cứu rất nhiều về các gia đình ở những nền văn hóa coi trọng sự gắn bó, như ở châu Á, Trung Đông, Nam Âu. Bà cho rằng cách nhìn phương Tây, coi trưởng thành là tách khỏi gia đình, không phù hợp với mọi nơi. Theo bà, một con người có thể vừa tự chủ, vừa gắn bó chặt chẽ với gia đình. Bà gọi đó là "cái tôi tự chủ mà vẫn gắn kết". Đây là điều mà nhiều người con Việt đang tìm kiếm: không phải rời bỏ gia đình để được là mình, mà được là mình ngay trong gia đình.

Chàng trai nhịn ăn và đống vàng của người cha

Trong Trung Bộ Kinh có một bài kinh kể lại câu chuyện của một người con chọn con đường khác hẳn với mong muốn của cha mẹ. Đó là kinh Raṭṭhapāla (MN 82).

Raṭṭhapāla là con trai duy nhất của một gia đình giàu có bậc nhất ở xứ Kuru. Một hôm, chàng nghe Đức Phật giảng pháp và muốn xuất gia. Đức Phật không nhận ngay. Ngài hỏi chàng đã được cha mẹ cho phép chưa. Chàng về xin, cha mẹ nhất quyết không cho. Họ chỉ có một đứa con, thương con hơn tất cả, làm sao chịu nổi cảnh con bỏ nhà đi tu?

Raṭṭhapāla nằm xuống nền đất trống, nói rằng nếu không được xuất gia thì chàng sẽ chết ở đây. Chàng nhịn ăn một bữa, hai bữa, rồi đến bảy bữa. Cha mẹ khuyên thế nào chàng cũng im lặng. Cuối cùng, bạn bè của chàng đến nói với cha mẹ: nếu không cho, con sẽ chết; nếu cho, ít ra còn thấy con sống. Cha mẹ đành đồng ý, với một điều kiện: sau khi xuất gia, chàng phải về thăm cha mẹ.

Nhiều năm sau, khi đã tu tập thành tựu, Raṭṭhapāla giữ lời hứa trở về quê. Người cha không nhận ra con trong bộ y vàng. Khi biết, ông mời con về nhà thọ trai. Hôm sau, ông cho người chất vàng bạc thành một đống lớn trước mặt con, rồi nói: đây là tài sản của mẹ con, kia là của cha, của ông bà; con hãy hoàn tục, hưởng của cải mà làm việc thiện. Các người vợ cũ của chàng cũng ra níu kéo.

Raṭṭhapāla không giận, không khinh thường đống vàng, cũng không quay về. Chàng nhẹ nhàng nói với cha rằng của cải ấy chỉ đem lại lo âu và sầu khổ. Rồi chàng thọ thực xong, đọc mấy câu kệ về sự vô thường của thân và của cải, và lặng lẽ ra đi.

Câu chuyện này có mấy điều đáng để cả cha mẹ lẫn con cái suy nghĩ.

Thứ nhất, chính Đức Phật không nhận người con khi chưa có sự đồng ý của cha mẹ. Con đường của người con được tôn trọng, nhưng nỗi đau của cha mẹ cũng được tính đến.

Thứ hai, cha mẹ Raṭṭhapāla, dù đau lòng, cuối cùng đã chọn một cách khôn ngoan hơn cấm đoán. Họ đặt một điều kiện của tình thương: con đi thì đi, nhưng phải về thăm. Họ giữ sợi dây nối với con thay vì cắt đứt nó.

Thứ ba, người con giữ lời hứa. Chàng trở về, nhận lời mời, ngồi ăn trong nhà cha mẹ. Chàng từ chối đống vàng, nhưng không từ chối cha mẹ.

Đây không phải là câu chuyện dạy người con hãy nhịn ăn để ép cha mẹ. Hoàn cảnh xuất gia trong thời Đức Phật rất khác với chuyện chọn nghề hôm nay. Nhưng tinh thần của nó vẫn còn nguyên: con có thể đi con đường

riêng mà vẫn giữ lòng kính trọng; cha mẹ có thể không đồng ý mà vẫn giữ được con.

Tấm gương: Lý An và người cha hiệu trưởng

Đạo diễn Lý An (Ang Lee) sinh năm 1954 ở Đài Loan. Cha ông là hiệu trưởng một trường trung học danh tiếng ở Đài Nam, cũng là ngôi trường Lý An theo học. Ông cụ là người nghiêm khắc, giỏi thư pháp, mùa hè nào cũng bắt các con học kinh sách cổ.

Lý An không giỏi việc học như cha mong. Ông trượt kỳ thi đại học hai lần. Với một gia đình mà người cha là hiệu trưởng, bạn bè của cha đều là thầy cô, đó là một nỗi xấu hổ lớn. Cuối cùng, ông vào học ngành sân khấu và điện ảnh ở một trường nghệ thuật, không phải một trường đại học danh giá. Theo lời em trai ông kể lại, người cha khó lòng chấp nhận chuyện con theo nghề này.

Con đường của Lý An không hề dễ dàng. Sau khi học điện ảnh ở Mỹ, ông thất nghiệp suốt sáu năm, từ năm ba mươi mốt đến ba mươi bảy tuổi. Trong những năm ấy, ông ở nhà nấu cơm, chăm con, còn vợ ông, bà Lâm Huệ Gia, đi làm nuôi cả nhà. Nhờ sự kiên nhẫn của vợ, ông không bỏ nghề.

Điều đặc biệt là, khi được làm phim, Lý An không quay lưng với cha. Ông quay về phía cha. Ba bộ phim đầu tiên của ông, sau này được gọi chung là bộ ba "Người cha biết rõ nhất", đều xoay quanh mối quan hệ giữa người cha truyền thống và những đứa con sống khác đi. Trong bộ phim *Hỷ yến* (1993), ông kể rằng những đoạn đối thoại giữa nhân vật chính và cha mẹ được viết dựa trên chính những lần ông nói chuyện với cha mẹ mình. Cuối phim, ông ghi lời cảm ơn cha mẹ và vợ.

Lý An về sau trở thành một trong những đạo diễn lớn nhất thế giới. Nhưng điều đáng học ở ông không chỉ là thành công. Đó là cách ông mang nỗi đau giữa hai thế hệ vào tác phẩm, không phải để trách cha, mà để hiểu cha. Ông đi con đường cha không chọn cho mình, và dùng chính con đường ấy để nói lời thấu hiểu với cha.

Từ ước mơ đến một kế hoạch

Sau vụ cà phê thất bát, Phúc làm một việc mà trước đó anh chưa nghĩ tới. Anh mời ba mẹ lên Đắk Lắk ở chơi một tuần. Anh dắt ba mẹ đi xem vườn, gặp những nông dân đã làm cà phê hữu cơ thành công, xem sổ sách thu chi của mình. Anh nói thật: vụ này lỗ, và vì sao lỗ. Anh cũng nói luôn kế hoạch cho vụ sau, và một mốc cụ thể: "Nếu

ba năm nữa con vẫn chưa sống được bằng nghề này, con sẽ quay về đi làm."

Ba anh đi một vòng vườn, cầm nắm đất lên ngửi, không nói gì. Mẹ anh hái thử mấy trái cà phê chín, lóng ngóng như con nít. Trước khi về, bà dúi vào tay con một phong bì: "Mẹ góp với con một ít. Đừng nói với ba." Ở bến xe, ba anh bắt tay con, nói khẽ: "Làm thì làm cho tới."

Còn Diễm, mẹ chị vẫn chưa hết lo. Nhưng một lần, chị mời mẹ lên Đà Lạt ở với mình nửa tháng. Bà thấy con dậy sớm, nấu ăn đàng hoàng, làm việc chăm chỉ, có tiền gửi tiết kiệm, có bảo hiểm y tế tự đóng. Bà thấy con cười nhiều hơn hồi còn đi làm ở thành phố. Trước khi về, bà nói: "Con vui là mẹ mừng." Rồi bà nói thêm, như không kìm được: "Nhưng mà con gái có cái nhà vẫn hơn."

Về Vũng Tàu, tháng nào bà cũng gửi cho con vài tin rao bán căn hộ, kèm một câu: "Con coi thử." Lúc đầu Diễm bực, có lần nhắn lại hơi gắt. Rồi chị nhận ra: những tin rao ấy là cách mẹ nói "mẹ vẫn lo cho con". Bây giờ chị chỉ trả lời: "Con cảm ơn mẹ, con coi rồi."

Hai mẹ con chưa đồng ý với nhau. Có lẽ sẽ không bao giờ đồng ý hoàn toàn. Nhưng họ đã thôi cãi nhau về chuyện đó. Đôi khi, đó là kết quả tốt nhất mà hai thế hệ

có thể có: không phải là một bên thua, mà là cả hai thôi cố thắng.

Không phải mọi chuyện đều kết thúc như vậy. Có những cha mẹ phản đối đến cùng. Có những người con phải đi con đường của mình mà không có lời chúc phúc. Nhưng nhiều khi, điều cha mẹ cần không phải là con từ bỏ ước mơ, mà là được nhìn thấy rằng con không liều lĩnh, rằng con đã tính, và rằng con vẫn là con của họ.

Thực hành: Cho cha mẹ thấy, không chỉ nói

Dành cho người con. Nếu bạn đang chọn một con đường mà cha mẹ lo lắng, hãy thử chuẩn bị một "bản kế hoạch" để chia sẻ với cha mẹ, chứ không chỉ chia sẻ ước mơ. Bản kế hoạch ấy có thể gồm: bạn sẽ sống bằng gì, rủi ro lớn nhất là gì, nếu thất bại thì bạn sẽ làm gì, và một mốc thời gian để tự đánh giá lại. Nếu được, hãy mời cha mẹ đến tận nơi bạn làm việc, sống. Cha mẹ thường yên lòng hơn khi được tận mắt thấy.

Dành cho cha mẹ. Khi con nói về một lựa chọn khiến bạn lo, hãy thử hỏi ba câu trước khi phản đối: "Điều gì làm con muốn chọn con đường này?", "Con đã tính đến những khó khăn nào?", và "Ba mẹ có thể giúp gì cho con?" Có thể bạn vẫn không đồng ý sau khi nghe. Nhưng

con sẽ biết rằng bạn đã nghe, và sợi dây giữa hai bên vẫn còn.

Câu hỏi suy ngẫm

- Có lựa chọn nào trong đời bạn mà cha mẹ phản đối? Điều gì nằm sau sự phản đối ấy?
- Nếu bạn là cha mẹ: nỗi lo của bạn về con đường của con dựa trên thực tế hôm nay, hay dựa trên thế giới của thời bạn còn trẻ?
- Bạn có thể đặt một "điều kiện của tình thương" như cha mẹ Raṭṭhapāla, thay vì một lệnh cấm, không?

CHƯƠNG 7

Hôn nhân và đồng tiền

"Bao giờ cho bố mẹ ăn cỗ?"

Hạnh ba mươi bốn tuổi, làm dược sĩ ở một bệnh viện tại Hà Nội. Quê chị ở một làng nhỏ của Bắc Ninh. Mỗi dịp Tết về quê, chị biết trước sẽ có câu hỏi gì. Bác hàng xóm hỏi. Cô em họ hỏi. Ông chú say rượu hỏi to giữa mâm: "Con Hạnh bao giờ cho cả họ ăn cỗ đây?"

Nhưng câu hỏi làm chị đau nhất là của mẹ. Bà không hỏi giữa đám đông. Bà chờ đến tối, khi hai mẹ con nằm cạnh nhau, mới nói nhỏ: "Mẹ chỉ mong thấy con có gia đình. Con cứ thế này, mẹ chết không nhắm mắt."

Mẹ chị đã nhờ người mai mối mấy lần. Có lần, chị về quê chơi mới biết mẹ đã hẹn sẵn một anh làm công an huyện đến nhà ăn cơm. Chị ngồi suốt bữa mà mặt nóng bừng.

Hạnh không phản đối hôn nhân. Chị chỉ chưa gặp được người mình muốn sống cùng. Và có một điều chị

chưa bao giờ dám nói với mẹ: chị đã lớn lên trong cảnh bố mẹ cãi nhau gần như mỗi tối. Chị sợ lấy chồng chỉ để rồi sống như vậy.

Sáu mươi phần trăm tiền lương

Long ba mươi sáu tuổi, quê Thanh Hóa, làm trưởng nhóm ở một công ty xây dựng tại Hà Nội. Anh là con trai trưởng. Từ khi đi làm, tháng nào anh cũng gửi tiền về cho bố mẹ. Lúc đầu là một phần nhỏ. Rồi bố mẹ xây nhà, anh gửi nhiều hơn. Rồi em trai anh làm ăn thua lỗ, bố mẹ vay giúp em, anh gửi thêm để trả nợ.

Đến giờ, Long gửi về khoảng sáu mươi phần trăm tiền lương mỗi tháng. Vợ anh, Trâm, là giáo viên mầm non. Hai vợ chồng vẫn đang thuê nhà, con gái sắp vào lớp một.

Một tối, Trâm bày sổ chi tiêu ra bàn. "Anh nhìn đi. Mình không để ra được đồng nào. Con ốm một trận là phải đi vay." Long im lặng. Anh biết vợ nói đúng. Nhưng anh cũng biết, nếu anh bớt tiền gửi về, mẹ anh sẽ nói với cả họ rằng "thằng Long lấy vợ rồi quên bố mẹ".

"Em không bảo anh bỏ bố mẹ," Trâm nói. "Em chỉ hỏi: gia đình mình thì sao?"

Long không trả lời được. Anh thấy mình như sợi dây bị kéo căng từ hai đầu.

Vì sao hai chuyện này dễ va chạm nhất?

Trong các bất đồng giữa cha mẹ và con cái trưởng thành, hôn nhân và tiền bạc thường là hai vùng nóng nhất. Có ít nhất ba lý do.

Lý do thứ nhất, hai chuyện này không chỉ là chuyện của một người. Hôn nhân của con kéo thêm một người mới, một gia đình mới vào nhà. Tiền của con liên quan đến cả vợ con, cha mẹ, anh em. Mỗi quyết định đều chạm đến quyền lợi và cảm xúc của nhiều người cùng lúc.

Lý do thứ hai, trong văn hóa Việt, hai chuyện này gắn với thể diện của cả gia đình. Con lớn mà chưa lấy vợ lấy chồng, cha mẹ bị hàng xóm hỏi han. Con đi làm mà không gửi tiền về, cha mẹ bị nói là nuôi con không nên người. Cha mẹ chịu áp lực từ bên ngoài, rồi chuyển áp lực đó sang con.

Lý do thứ ba, và ít được nói ra nhất: hai chuyện này gắn với nỗi lo tuổi già của cha mẹ. Đây là điều người con cần hiểu, dù không nhất thiết phải chiều theo.

Nỗi lo có cơ sở thật

Nhiều người con thấy cha mẹ đòi hỏi quá đáng: giục cưới như chạy giặc, đòi tiền như đòi nợ. Nhưng nhìn từ phía cha mẹ, có những lý do rất thực tế.

Ở Việt Nam, phần lớn người cao tuổi không có lương hưu. Những người có lương hưu chủ yếu là người từng làm cho nhà nước. Các khảo sát quốc gia về người cao tuổi, như Khảo sát Quốc gia về Người cao tuổi Việt Nam năm 2011, cho thấy nhiều người vẫn phải làm việc đến sáu, bảy mươi tuổi, và con cái là nguồn hỗ trợ quan trọng nhất về tiền bạc, chăm sóc, chỗ ở khi về già. Nhà nước chỉ đóng một vai trò nhỏ.

Nói cách khác, với nhiều cha mẹ, đứa con không chỉ là niềm vui, mà là chỗ dựa duy nhất khi về già. Một đứa con chưa lập gia đình, trong mắt họ, có thể sẽ cô đơn khi cha mẹ mất đi. Một đứa con bớt gửi tiền về có thể làm cha mẹ sợ một tuổi già không ai lo.

Hiểu điều này không có nghĩa là người con phải làm theo mọi đòi hỏi. Nhưng nó giúp người con thấy rằng đằng sau câu "mẹ chết không nhắm mắt" có thể là một nỗi sợ thật, chứ không chỉ là một lời ép buộc.

Thời thế đã đổi

Mặt khác, cha mẹ cũng cần thấy rằng thời thế đã thay đổi rất nhiều.

Theo Điều tra dân số và nhà ở giữa kỳ năm 2024 của Tổng cục Thống kê, tuổi kết hôn trung bình lần đầu của người Việt đã là 27,3 tuổi, tăng hơn hai năm so với năm 2019. Nam giới kết hôn trung bình ở tuổi 29,4, nữ giới ở tuổi 25,2. Phụ nữ ở thành thị kết hôn muộn hơn phụ nữ ở nông thôn gần ba năm. Năm 1989, những con số này còn thấp hơn nhiều: khoảng 24 tuổi với nam và 23 tuổi với nữ.

Những con số ấy cho thấy Hạnh không phải là một trường hợp lạ. Nhiều người trẻ hôm nay lập gia đình muộn hơn, vì học lâu hơn, vì làm việc ở xa quê, vì muốn chắc chắn hơn về người mình chọn. Ở những thành phố lớn, ba mươi tuổi chưa lập gia đình đã khá phổ biến.

Cũng có những người con chọn những điều mà thế hệ trước khó hình dung: kết hôn với người khác vùng miền, khác tôn giáo, khác quốc tịch; ly hôn sau một cuộc hôn nhân không hạnh phúc; hay quyết định không sinh con. Mỗi lựa chọn đó có thể làm cha mẹ đau lòng. Nhưng đó là những lựa chọn thuộc về cuộc đời của người con, và người con là người sẽ sống với nó mỗi ngày.

Lo cho mình trước có phải là ích kỷ?

Câu chuyện của Long đặt ra một câu hỏi mà rất nhiều người con Việt day dứt: nếu tôi lo cho vợ con mình trước, tôi có bất hiếu không?

Đạo Phật trả lời câu hỏi này rõ ràng hơn nhiều người nghĩ.

Một mặt, Đức Phật rất coi trọng việc phụng dưỡng cha mẹ. Trong kinh Bại Vong (Sn 1.6), Ngài kể ra những nguyên nhân khiến một người sa sút. Một trong số đó là: người có khả năng mà không nuôi dưỡng cha mẹ đã già yếu, qua tuổi thanh xuân. Đây là một lời dạy nghiêm khắc.

Nhưng hãy để ý hai chữ "có khả năng". Lời dạy không đòi người con phải hy sinh đến mức gia đình mình lâm vào thiếu thốn. Nó trách người có điều kiện mà bỏ mặc cha mẹ.

Mặt khác, trong kinh Ādiya ở Tăng Chi Bộ Kinh (AN 5.41), Đức Phật dạy cho ông Cấp Cô Độc về năm cách sử dụng của cải chân chính. Cách thứ nhất là dùng tài sản làm ra bằng sức lao động chân chính để đem lại an vui cho chính mình, cho cha mẹ, cho vợ con, cho người giúp việc. Sau đó mới đến bạn bè, đến việc phòng ngừa tai họa, đến việc cúng dường, bố thí.

Trong lời dạy này, bản thân, cha mẹ và vợ con được đặt cùng một chỗ, ngay ở cách sử dụng đầu tiên. Không có chỗ nào nói rằng con phải dồn hết cho cha mẹ mà để vợ con thiếu thốn. Cũng không có chỗ nào nói con được lo cho vợ con mà quên cha mẹ. Đó là sự cân bằng.

Và cách thứ ba trong năm cách, dùng của cải để phòng ngừa những tai họa như lửa, nước, bệnh tật, cho thấy việc để dành cho những lúc khó khăn cũng là một cách dùng tiền đúng đắn. Khoản tiết kiệm mà Trâm muốn có cho con gái không đi ngược với lời Phật dạy.

Phụng dưỡng cha mẹ là lo cho cha mẹ có đủ ăn, đủ mặc, có thuốc men, được chăm sóc khi ốm đau. Nó không có nghĩa là phải tài trợ cho mọi mong muốn của cha mẹ, như xây nhà to hơn hàng xóm hay trả nợ thay cho một người anh em làm ăn thua lỗ. Người con có thể giúp những việc đó nếu có điều kiện. Nhưng đó là giúp đỡ, không phải bổn phận.

Không ai thân hơn chính mình

Tương Ưng Bộ Kinh ghi lại một cuộc trò chuyện rất đời thường giữa vua Pasenadi và hoàng hậu Mallikā (SN 3.8). Một hôm, vua hỏi hoàng hậu: có ai đối với nàng thân yêu hơn chính bản thân nàng không? Hoàng hậu thật thà

đáp: không có ai cả. Vua cũng thừa nhận với mình cũng vậy. Hai người đem chuyện ấy thưa với Đức Phật. Ngài dạy một bài kệ, đại ý: dùng tâm đi khắp mọi phương, cũng không tìm thấy ai thân hơn chính mình; người khác cũng thương chính họ như vậy; cho nên người biết thương mình thì đừng làm hại người khác.

Bài kệ thoạt nghe như đề cao cái tôi. Đọc kỹ thì ngược lại. Vì ai cũng thương mình, nên ai cũng biết đau. Biết mình đau thế nào thì hiểu người kia đau thế ấy. Đó là gốc của tâm từ.

Áp vào chuyện của Long: lo cho vợ con không phải là bất hiếu. Long thương mình, thương gia đình nhỏ của mình, và điều đó tự nhiên như hơi thở. Nhưng cũng chính vì vậy, anh hiểu được cha mẹ mình sợ thiếu thốn tuổi già, giống hệt cách anh sợ con gái mình thiếu thốn. Hai nỗi lo ấy là một. Từ chỗ hiểu đó, Long không cần chọn bên. Anh chỉ cần tìm một cách chia mà không ai trong hai gia đình phải chịu khổ vì nó.

Và với những người làm cha mẹ: khi con lo cho tổ ấm của con, đó không phải là con quên ơn. Đó là con đang làm đúng điều mà ngày xưa cha mẹ đã làm cho con.

Đôi vợ chồng không muốn cưới

Chuyện cha mẹ giục con lập gia đình không phải chỉ có ở thời nay. Trong các sách chú giải kinh điển Pāli có kể một câu chuyện thời Đức Phật còn tại thế.

Ở xứ Magadha có một chàng trai con nhà giàu tên Pippali. Chàng không muốn lấy vợ, chỉ muốn sống đời xuất gia. Nhưng cha mẹ chàng ngày đêm khuyên nhủ, vì muốn có người nối dõi. Không muốn làm cha mẹ buồn mà cũng không muốn kết hôn, chàng nghĩ ra một cách. Chàng cho đúc một bức tượng thiếu nữ bằng vàng rất đẹp, rồi nói: "Nếu tìm được người con gái đẹp như thế này, con sẽ cưới." Chàng tin rằng không ai tìm được.

Nhưng cha mẹ chàng cho người đi khắp nơi và tìm được một thiếu nữ tên Bhaddā ở một xứ khác. Điều trùng hợp là Bhaddā cũng không muốn lấy chồng, cũng chỉ mong được xuất gia, và cũng đang bị cha mẹ thúc ép.

Hai người viết thư cho nhau, khuyên người kia hãy tìm một người khác. Nhưng thư bị cha mẹ hai bên chặn lại. Cuối cùng, hai người vẫn phải cưới nhau. Theo chú giải, họ sống với nhau như hai người bạn đồng hành, giữ trọn đời sống trong sạch. Sau khi cha mẹ mất, cả hai cùng xuất gia. Chàng trai về sau chính là Tôn giả Đại Ca-diếp (Mahākassapa), vị đệ tử đứng đầu về hạnh đầu-đà. Còn

Bhaddā Kāpilānī trở thành một vị Tỳ kheo ni, được Đức Phật khen ngợi là bậc nhớ được nhiều đời quá khứ nhất.

Câu chuyện này thuộc về chú giải, không phải lời kinh, và được kể lại với nhiều chi tiết mang màu sắc truyền thuyết. Nhưng nó cho thấy hai điều đáng suy nghĩ. Thứ nhất, nỗi lo của cha mẹ về chuyện hôn nhân của con là một nỗi lo rất xưa, có ở mọi thời. Thứ hai, hai người con ấy đã tìm được một cách để vừa giữ lòng kính trọng cha mẹ, vừa không phản bội con đường của mình. Họ không cãi cha mẹ, cũng không chối bỏ chính mình.

Người con hôm nay không cần phải làm như Pippali và Bhaddā. Nhưng có thể học ở họ sự kiên nhẫn: không vội vàng chống đối, không vội vàng khuất phục, mà tìm một con đường để cả hai phía đều được tôn trọng.

Nói chuyện bằng con số

Sau tối hôm đó, Long và Trâm ngồi lại cùng nhau, lần này không cãi. Hai vợ chồng tính kỹ: bố mẹ anh cần bao nhiêu mỗi tháng để sống đủ đầy, thuốc men đầy đủ. Hóa ra con số ấy chỉ bằng khoảng một phần ba số tiền anh đang gửi. Phần còn lại đang đi vào ngôi nhà và món nợ của em trai.

Hai vợ chồng thống nhất: mỗi tháng gửi về một khoản cố định cho sinh hoạt và thuốc men của bố mẹ. Ngoài ra, để riêng một quỹ nhỏ, khi bố mẹ ốm đau hay có việc gấp thì dùng ngay, không phải hỏi ai.

Tết năm đó, Long về quê, ngồi với bố mẹ. Anh nói thật về hoàn cảnh của gia đình nhỏ. Anh nói rõ con số anh sẽ gửi đều đặn, và quỹ dành cho lúc bố mẹ ốm đau. Anh cũng nói, giọng rất nhẹ, rằng chuyện nợ của em trai, anh sẽ giúp em tìm cách trả, nhưng anh không thể gánh thay.

Mẹ anh giận, khóc một trận. Nhưng bố anh, sau một lúc im lặng, nói: "Nó nói phải. Nó còn vợ con nó." Mấy tháng sau, chính bố anh bắt em trai anh tự lo phần nợ của mình.

Còn Hạnh, chị chưa lấy chồng. Nhưng một tối nằm cạnh mẹ, chị kể cho mẹ nghe nỗi sợ của mình, về những đêm hồi nhỏ nghe bố mẹ cãi nhau. Mẹ chị im lặng rất lâu, rồi nắm tay con: "Mẹ không biết con sợ chuyện đó." Từ đó, bà không còn nhờ người mai mối nữa. Bà chỉ hỏi: "Dạo này con có vui không?"

Thực hành: Nói rõ, nói trước

Về tiền bạc, dành cho người con đã có gia đình. Hai vợ chồng hãy ngồi lại, tính cụ thể: cha mẹ hai bên cần bao nhiêu để sống ổn định? Gia đình nhỏ của mình cần bao nhiêu, cần để dành bao nhiêu? Thống nhất một khoản hỗ trợ cha mẹ đều đặn mà cả hai cùng đồng ý, cộng với một quỹ cho lúc cha mẹ ốm đau. Một con số đã thống nhất từ trước sẽ tránh được rất nhiều cuộc cãi vã sau này.

Về hôn nhân, dành cho cha mẹ. Thay câu "Bao giờ cưới?" bằng câu "Dạo này con có vui không?". Nếu con đang có một lựa chọn bạn không đồng ý, như kết hôn với một người bạn không ưng, hay chưa muốn kết hôn, hãy nói ý kiến của mình một lần, rõ ràng và bình tĩnh. Rồi hãy tin rằng con là người sẽ phải sống với lựa chọn đó, và con cần cha mẹ đứng phía sau, chứ không phải đứng chắn trước mặt.

Về hôn nhân, dành cho người con. Nếu bị giục cưới, hãy thử tìm hiểu nỗi sợ thật của cha mẹ: sợ con cô đơn, sợ không ai lo cho con khi cha mẹ mất, hay sợ bị người ngoài chê cười? Mỗi nỗi sợ cần một câu trả lời khác nhau. Và nếu có điều gì đang khiến bạn ngần ngại về hôn nhân, như Hạnh, hãy cân nhắc chia sẻ với cha mẹ. Đôi

khi, điều cha mẹ cần không phải là con lấy chồng lấy vợ, mà là được hiểu con hơn.

Câu hỏi suy ngẫm

- Trong gia đình bạn, ai đang gánh phần lớn việc hỗ trợ cha mẹ về tiền bạc? Sự phân chia đó có công bằng không?
- Bạn phân biệt thế nào giữa "phụng dưỡng cha mẹ" và "đáp ứng mọi mong muốn của cha mẹ"?
- Nếu bạn là cha mẹ: nỗi lo của bạn về hôn nhân của con xuất phát từ hạnh phúc của con, hay từ ánh mắt của người ngoài?

PHẦN BA



NGHE NHAU TỪ HAI PHÍA

CHƯƠNG 8

"Ba mẹ có bao giờ nghe con nói đâu"

Tờ giấy khen trong ngăn kéo

Năm mười một tuổi, Uyên đoạt giải nhất cuộc thi vẽ tranh thiếu nhi của tỉnh Quảng Nam. Bức tranh vẽ cảnh chợ quê buổi sáng, có bà ngoại ngồi bán rau. Hôm nhận giải, cô bé ôm tờ giấy khen chạy một mạch từ đầu xóm về nhà.

Mẹ đang lặt rau. Bà liếc tờ giấy, rồi nói: "Vẽ vời không ăn được. Lo học toán đi, kỳ rồi toán có sáu điểm."

Uyên đứng đó một lúc. Rồi cô bé lặng lẽ đi vào phòng, cất tờ giấy khen vào ngăn kéo. Từ đó, cô không còn đem tranh cho mẹ xem nữa.

Bây giờ Uyên ba mươi tuổi, làm kế toán ở Đà Nẵng. Ban ngày cô làm sổ sách. Tối về, cô vẽ. Cô vẽ rất đẹp. Năm ngoái, một quán cà phê ở Hội An mời cô treo tranh triển lãm nhỏ. Cô gọi điện mời mẹ. Mẹ nói bận, không đi được.

Đêm khai mạc, giữa bạn bè vây quanh chúc mừng, Uyên lại thấy mình là cô bé mười một tuổi đứng trước mẹ với tờ giấy khen trên tay. Cô ba mươi tuổi rồi, vẫn đang chờ một câu khen.

"Đàn ông gì mà yếu đuối"

Quân hai mươi tám tuổi, làm kỹ sư phần mềm ở Thành phố Hồ Chí Minh. Gần một năm nay, anh mất ngủ triền miên, ăn không thấy ngon, sáng nào thức dậy cũng thấy nặng nề như đeo đá. Những việc trước đây anh thích, anh không còn muốn làm. Bạn gái anh nhiều lần khuyên anh đi khám.

Tết vừa rồi về quê Bến Tre, Quân lấy hết can đảm, ngồi xuống nói với ba: "Ba ơi, dạo này con thấy không ổn. Con nghĩ con bị trầm cảm."

Ba anh đang xem ti vi, không quay đầu lại. "Trầm cảm cái gì. Ăn no, ngủ kỹ, đi làm có tiền, buồn cái gì mà buồn. Đàn ông gì mà yếu đuối."

Quân không nói thêm câu nào. Anh ra hiên ngồi một mình đến khuya. Anh không giận ba. Anh chỉ thấy mình cô đơn hơn bao giờ hết.

(Nếu bạn đang có những dấu hiệu giống như Quân, kéo dài nhiều tuần, hãy tìm đến bác sĩ hoặc chuyên viên tâm

lý. Trầm cảm là một bệnh có thể điều trị được, không phải là sự yếu đuối. Phụ lục cuối sách có thông tin về nơi tìm hỗ trợ.)

Khi cảm xúc bị gạt đi

Không phải nỗi đau nào cũng đến từ đòn roi hay lời mắng. Có những nỗi đau rất lặng lẽ: con nói ra một điều quan trọng với mình, và cha mẹ gạt nó đi như gạt một hạt bụi.

"Có gì đâu mà khóc." "Con nít biết gì mà buồn." "Chuyện nhỏ xíu, làm như to tát lắm." "Đừng có làm quá lên." Những câu nói này nghe rất bình thường. Nhiều cha mẹ nói chúng với ý tốt: muốn con mạnh mẽ, không muốn con buồn lâu. Nhưng thông điệp mà đứa con nhận được là: điều con cảm thấy là sai, là không đáng kể, là không được phép.

Các nhà tâm lý học gọi đây là sự phủ nhận cảm xúc. Nhà tâm lý học Marsha Linehan, trong quá trình phát triển một phương pháp trị liệu nổi tiếng từ cuối những năm 1980 đến đầu những năm 1990, đã mô tả cái mà bà gọi là "môi trường phủ nhận". Đó là môi trường mà ở đó những cảm xúc của đứa trẻ thường xuyên bị xem nhẹ, bị chê là quá đáng, hoặc bị trừng phạt. Theo bà, đứa trẻ lớn

lên trong môi trường ấy dễ gặp khó khăn trong việc hiểu và điều chỉnh cảm xúc của chính mình. Nó học được cách không tin vào những gì mình cảm thấy.

Cần nói rõ, lý thuyết của Linehan được phát triển trong bối cảnh điều trị những người có khó khăn tâm lý nặng. Không phải ai từng nghe câu "có gì đâu mà khóc" cũng sẽ gặp vấn đề. Nhưng ý tưởng cốt lõi của bà rất đáng để mọi gia đình suy nghĩ: một đứa trẻ cần được người lớn xác nhận rằng cảm xúc của nó là thật, để nó học cách tin vào chính mình.

Khen nhiều con hư?

Câu chuyện của Uyên chạm đến một nỗi đau khác: cảm giác không được công nhận.

Ở nhiều gia đình Việt, cha mẹ ít khen con. Có người tin rằng "khen nhiều con hư", khen thì con sẽ tự mãn, không cố gắng nữa. Có người không quen khen vì chính họ cũng chưa bao giờ được cha mẹ khen. Có người thầm tự hào về con, kể với hàng xóm, nhưng không bao giờ nói thẳng với con.

Điều cần phân biệt ở đây là khen và công nhận. Khen là nói con giỏi, con đẹp, con nhất. Công nhận thì khác. Công nhận là cho con thấy rằng cha mẹ *đã nhìn thấy*

con. "Mẹ thấy con vẽ bà ngoại rất giống." "Ba biết con đã cố gắng nhiều cho kỳ thi này." "Ba nghe con nói rồi, con đang mệt thật." Những câu ấy không làm con tự mãn. Chúng làm con thấy mình tồn tại trong mắt cha mẹ.

Không được nhìn thấy là một trong những nỗi khổ âm thầm nhất. Uyên không cần mẹ nói cô là họa sĩ thiên tài. Cô chỉ cần mẹ nhìn vào bức tranh của cô, dù chỉ một lần.

Hai cách đón nhận cảm xúc của con

Từ những năm 1990, nhà tâm lý học John Gottman và các cộng sự đã quan sát cách cha mẹ phản ứng khi con buồn, giận, sợ. Họ thấy có những cha mẹ có xu hướng *gạt bỏ* cảm xúc của con: xem nhẹ, đánh lạc hướng, hoặc bảo con thôi đi. Và có những cha mẹ có xu hướng *dẫn dắt* cảm xúc: coi những lúc con buồn là dịp để gần gũi, giúp con gọi tên cảm xúc, rồi cùng con tìm cách giải quyết.

Theo các nghiên cứu của nhóm Gottman, những đứa trẻ được cha mẹ dẫn dắt cảm xúc thường bình tĩnh lại nhanh hơn khi gặp chuyện buồn, quan hệ với bạn bè tốt hơn, và học hành cũng thuận lợi hơn. Các nghiên cứu sau này về cách cha mẹ phản ứng với cảm xúc của con

cũng cho kết quả tương tự, dù mức độ ảnh hưởng ở mỗi nghiên cứu có khác nhau.

Điều quan trọng là dẫn dắt cảm xúc không có nghĩa là chiều con. Cha mẹ vẫn có thể đặt giới hạn: "Con giận em là được, nhưng con không được đánh em." Điều khác biệt là cảm xúc được chấp nhận, còn hành vi thì được hướng dẫn. Cha mẹ không nói "không được giận", mà nói "giận thì làm gì cho đúng".

Câu chuyện của Quân cho thấy điều này không chỉ đúng với trẻ nhỏ. Một người con hai mươi tám tuổi vẫn cần được cha mẹ nghe, khi anh lấy hết can đảm để nói ra điều khó nói nhất.

Nghe một người thân nói về nỗi đau của họ khó hơn ta tưởng. Khi con kể mình đang buồn, trong lòng cha mẹ thường nổi lên ngay một nỗi lo, một lời phản bác, hoặc một lời khuyên. Lắng nghe với chánh niệm là thấy được những thứ đang nổi lên ấy trong lòng mình, mà chưa vội để chúng nói thay mình. Ba của Quân không thiếu thương con. Ông chỉ để nỗi sợ của chính mình, sợ con trai yếu đuối, bật ra thành lời trước khi ông kịp nhận ra nó. Chỉ một giây nhận ra thôi cũng đủ tạo nên khác biệt giữa "đàn ông gì mà yếu đuối" và "con kể ba nghe đi".

Đức Phật lắng nghe một người cha

Trong Luật tạng, phần Đại phẩm, có một câu chuyện cảm động về chính Đức Phật và vua cha Tịnh Phạn (Suddhodana).

Sau khi thành đạo, Đức Phật trở về thành Ca-tỳ-la-vệ thăm gia đình. Trong lần trở về ấy, em trai cùng cha khác mẹ của Ngài là Nanda xuất gia. Rồi đến con trai của Ngài là La-hầu-la (Rāhula), khi ấy còn nhỏ, cũng được cho xuất gia làm sa-di.

Vua Tịnh Phạn đau lòng vô cùng. Ông đã mất người con trai để Ngài đi tu, giờ lại mất thêm đứa con trai út và đứa cháu nội, người nối dõi cuối cùng. Ông đến gặp Đức Phật và xin một điều. Ông nói rằng khi Ngài xuất gia, ông đã đau khổ không ít; khi Nanda xuất gia cũng vậy; và với La-hầu-la thì còn đau hơn. Ông diễn tả nỗi đau ấy: tình thương con cắt qua da, rồi cắt qua thịt, qua gân, qua xương, đến tận tủy. Ông xin Đức Phật đừng cho người con nào xuất gia khi chưa được cha mẹ cho phép.

Đức Phật lắng nghe. Ngài giảng pháp cho vua cha, rồi sau đó Ngài chế định: không được cho người con xuất gia nếu cha mẹ chưa cho phép. Quy định ấy vẫn được giữ trong Tăng đoàn cho đến ngày nay.

Đây là một hình ảnh đáng suy ngẫm. Đức Phật là bậc Thầy của trời và người, đã giác ngộ hoàn toàn. Vậy mà Ngài không nói với vua cha rằng "cha chấp thủ quá", hay "cha cần buông bỏ". Ngài nghe nỗi đau của một người cha, xem nỗi đau ấy là thật, và thay đổi cách làm của chính Tăng đoàn để những người cha người mẹ khác không phải chịu nỗi đau như vậy.

Nếu bậc giác ngộ còn lắng nghe nỗi đau của cha mình như thế, thì cha mẹ hôm nay cũng có thể lắng nghe nỗi đau của con, và con cái cũng có thể lắng nghe nỗi đau của cha mẹ.

Tâm hỷ: vui với niềm vui của con

Trong bốn tâm vô lượng mà Chương 2 đã nhắc đến, có một tâm rất liên quan đến chuyện công nhận. Đó là tâm hỷ (muditā): vui với niềm vui, với thành công của người khác.

Tâm hỷ nghe đơn giản, nhưng không dễ. Vui khi con đỗ đại học, khi con có việc làm tốt, khi con lấy được người cha mẹ ưng ý thì dễ. Khó hơn là vui khi con thành công ở một việc cha mẹ không coi trọng. Mẹ Uyên không thấy vẽ tranh là quan trọng. Nhưng tâm hỷ không đòi mẹ

phải thích hội họa. Nó chỉ mời mẹ nhìn thấy niềm vui trên gương mặt con, và vui cùng niềm vui ấy.

Tâm hỷ cũng là một món quà người con có thể trao lại cho cha mẹ. Khi cha mẹ khoe với con một luống rau tốt, một món ăn mới học được, một bài hát karaoke vừa tập, người con cũng có thể dừng lại, nhìn, và vui cùng. Lắng nghe và công nhận đi theo cả hai chiều.

Những điều không nói ra

Tết năm đó, Uyên về quê. Trong lúc giúp mẹ dọn chiếc rương gỗ cũ để lấy đồ thờ, cô thấy dưới đáy rương một túi ni lông được gói cẩn thận. Bên trong là tờ giấy khen năm cô mười một tuổi, mà cô tưởng đã mất từ lâu. Kèm theo là một mẩu báo tỉnh cũ, có đăng ảnh bức tranh của cô.

Uyên cầm tờ giấy, quay sang nhìn mẹ. Mẹ cô đỏ mặt, quay đi: "Thì giữ vậy thôi."

Hai mươi năm, mẹ cô đã giữ nó. Bà không biết nói lời khen. Bà chỉ biết cất giữ.

Uyên không trách mẹ nữa. Nhưng cô cũng nói, nhẹ nhàng: "Mẹ ơi, lần sau con có triển lãm, mẹ đi coi với con nghen." Lần này, mẹ cô gật đầu.

Còn Quân, sau Tết, anh đi khám và được bác sĩ chẩn đoán trầm cảm mức độ vừa. Anh bắt đầu điều trị. Anh gửi cho ba vài bài báo về bệnh trầm cảm. Ba không trả lời. Lần về quê sau đó, ba vẫn hỏi anh câu cũ: "Còn buồn cái gì nữa?" Quân không giải thích nữa. Anh nghĩ có lẽ ba sẽ không bao giờ hiểu. Phải gần một năm sau, ba anh mới gọi điện lên, ngập ngừng: "Ba đọc trên mạng... cái bệnh đó. Mày đi khám chưa?" Quân nói đã khám, đang uống thuốc. Ba anh im một lúc, rồi nói: "Hồi đó ba nói vậy là ba sai. Hồi trẻ ba cũng có lúc như mày, mà không có ai cho ba nói."

Đó là lần đầu tiên Quân nghe ba nói chữ "sai".

Thực hành: Nhìn thấy và gọi tên

Dành cho cha mẹ. Lần tới khi con chia sẻ một cảm xúc, dù con năm tuổi hay ba mươi lăm tuổi, hãy thử đừng vội khuyên, vội giải quyết, hay vội nói "có gì đâu". Hãy thử nói lại điều mình nghe được: "Nghe như con đang buồn vì chuyện đó." "Chắc con mệt lắm." Rồi chờ con nói tiếp. Nhiều khi, chỉ cần được nghe như vậy, con đã thấy nhẹ đi một nửa.

Trong tuần này, hãy tìm một điều cụ thể về con mà bạn có thể công nhận, và nói thẳng với con. Không phải "con giỏi lắm", mà là "ba thấy con đã...", "mẹ để ý con...".

Dưới đây là vài câu quen miệng trong nhiều gia đình. Bảng này không để cấm cha mẹ nói gì. Nó chỉ giúp nhìn thấy khoảng cách giữa điều mình muốn nói và điều con nghe được.

Câu quen miệng	Con thường nghe thành	Có thể thử nói
"Có gì đâu mà khóc."	Điều con cảm thấy không đáng kể.	"Con đang buồn chuyện gì, kể mẹ nghe."
"Vẽ vời không ăn được."	Điều con thích là vô ích.	"Mẹ thấy con vẽ bà ngoại giống quá."
"Đàn ông gì mà yếu đuối."	Con không được phép đau.	"Ba không rành chuyện này, nhưng ba nghe đây."
"Ba mẹ nói là muốn tốt cho con."	Con không có quyền thấy khác.	"Ba mẹ lo vì chuyện này. Còn con nghĩ sao?"
"Lo học đi, chuyện đó để sau."	Con không quan trọng bằng điểm số.	"Mẹ đang bận chút, tối mẹ con mình nói chuyện nhé."

Cột giữa là cột quan trọng nhất. Cha mẹ không hề có ý nói những điều ấy. Nhưng đó là điều nhiều đứa con đã nghe thấy, và mang theo rất lâu.

Dành cho người con. Nếu bạn cần cha mẹ lắng nghe, hãy thử nói rõ điều mình cần trước khi chia sẻ: "Ba ơi, con chỉ cần ba nghe con nói thôi, ba chưa cần khuyên gì

cả." Nhiều cha mẹ không biết lắng nghe vì chưa ai nói với họ rằng con chỉ cần được nghe.

Và nếu cha mẹ bạn đến giờ vẫn không thể nói lời công nhận, hãy nhớ rằng giá trị của bạn không phụ thuộc vào một câu nói chưa đến. Bạn có thể tìm sự công nhận ở những người bạn tốt, ở thầy cô, ở cộng đồng tu học. Và bạn có thể tự công nhận chính mình.

Câu hỏi suy ngẫm

- Có điều gì bạn từng chia sẻ với cha mẹ mà không được lắng nghe? Bạn đã làm gì với cảm xúc ấy sau đó?
- Cha mẹ bạn có thể đã công nhận bạn theo những cách nào mà bạn chưa nhận ra, như cách mẹ Uyên cất giữ tờ giấy khen?
- Lần gần nhất bạn thật sự lắng nghe cha mẹ mình nói là khi nào?

CHƯƠNG 9

Phía bên kia: nỗi cô đơn của cha mẹ

Năm phút mỗi tối Chủ nhật

Lời bà Sáu, bảy mươi hai tuổi, Vĩnh Long:

Tôi năm nay bảy mươi hai tuổi. Ông nhà tôi đi đã tám năm. Bốn đứa con, hai đứa ở Sài Gòn, một đứa ở Hà Nội, con Út theo chồng qua tận Melbourne bên Úc. Căn nhà bên sông này, hồi trước sáu người ở chật chội, giờ còn mình tôi.

Tối Chủ nhật nào con Út cũng gọi về. Từ xế chiều tôi đã tắm rửa, chải đầu, thay bộ bà ba mới, dựng cái điện thoại lên bình bông, ngồi chờ. Nó hỏi: "Má khỏe hông má? Ăn uống được hông?" Tôi nói: "Má khỏe, tụi con lo làm ăn đi." Thằng cháu ngoại chào tôi bằng tiếng Việt lơ lớ, rồi chạy đi chơi. Năm phút. Màn hình tắt.

Tôi ngồi thêm một lúc trước cái điện thoại tối thui rồi mới đi ngủ.

Tôi không có nói với tụi nhỏ là tôi nhớ tụi nó cỡ nào. Có ngày tôi không mở miệng nói với ai một câu. Tuần rồi tôi trượt chân ngoài sân, nằm đó gần cả tiếng mới gượng dậy được. Tôi cũng không có nói. Nói ra tụi nó lo, tội nghiệp. Má già rồi, đâu có muốn làm gánh nặng cho con.

Ba "độc hại"

Ông Bình sáu mươi tám tuổi, giáo viên dạy văn về hưu ở Phan Thiết. Ông nuôi hai con gái ăn học thành tài. Đứa lớn là bác sĩ, đứa nhỏ làm truyền thông ở Sài Gòn.

Một lần về chơi, sau một cuộc cãi nhau nhỏ chuyện đứa nhỏ muốn chuyển ra ở riêng, cô con gái buột miệng: "Ba đúng là kiểu cha mẹ độc hại. Con coi trên mạng rồi, ba y chang."

Ông Bình không nói gì. Đêm đó, ông nằm trằn trọc đến sáng. Ông nhớ lại những năm dạy thêm đến tối mịt để có tiền cho con học. Những lần chở con đi thi dưới trời mưa. Những bữa ông nhịn ăn sáng để dành tiền mua sách cho con. Ông không phải người hoàn hảo, ông biết. Ông nghiêm khắc, hay nói nặng lời. Nhưng "độc hại"? Ba mươi năm làm cha, gói lại trong một cái nhãn hai chữ, học được từ một đoạn video vài phút trên mạng.

Ông không giận con. Ông chỉ thấy mình như một người già bị xếp vào ngăn kéo, đóng lại.

Những vết thương không ai thấy của cha mẹ

Cuốn sách này, cho đến đây, phần lớn đứng ở phía người con. Nhưng một quan hệ có hai đầu. Và cha mẹ cũng có những vết thương vô hình.

Có nỗi cô đơn của tuổi già, khi con cái đi xa, nhà vắng, ngày dài. Có nỗi mất vai trò: cả đời làm trụ cột, làm người quyết định, giờ thấy mình không còn được ai hỏi ý. Có nỗi sợ thân thể yếu đi, sợ thành gánh nặng. Có nỗi buồn khi thấy con lớn lên thành một người mình không còn hiểu được. Và có nỗi đau khi bị chính con mình phán xét.

Những nỗi đau ấy hiếm khi được nói ra. Một phần vì thế hệ cha mẹ ít quen nói về cảm xúc. Một phần vì cha mẹ nghĩ rằng mình phải là người mạnh mẽ, người cho, không phải người xin. Bà Sáu không dám nói mình nhớ con, vì sợ con lo. Ông Bình không dám nói mình bị tổn thương, vì cha thì không được yếu lòng trước con.

Việt Nam đang già đi rất nhanh. Theo Điều tra dân số và nhà ở giữa kỳ năm 2024 của Tổng cục Thống kê, cả nước đã có khoảng 14,2 triệu người từ sáu mươi tuổi trở

lên, tăng thêm khoảng 2,8 triệu người chỉ trong năm năm. Cùng lúc ấy, ngày càng nhiều người trẻ rời quê lên thành phố hay ra nước ngoài. Có rất nhiều bà Sáu đang ngồi trước những cái điện thoại đã tắt.

Cha mẹ và con cái nhìn quan hệ khác nhau

Các nhà nghiên cứu về gia đình đã nhận ra một điều thú vị từ những năm 1970. Năm 1971, Vern Bengtson và Joseph Kuypers đưa ra một nhận xét mà sau này được nhiều nghiên cứu khác ủng hộ: khi được hỏi về mối quan hệ giữa hai thế hệ, cha mẹ thường đánh giá nó gần gũi, tốt đẹp hơn so với cách con cái đánh giá.

Câu giải thích phổ biến là: cha mẹ đã đầu tư cả đời vào đứa con, nên họ cần tin rằng quan hệ ấy tốt đẹp. Còn người con, ở tuổi trưởng thành, đang bận tâm nhiều hơn đến việc tách ra, xây dựng cuộc sống riêng. Cha mẹ muốn gần, con muốn có khoảng riêng. Hai mong muốn đều chính đáng, nhưng dễ va vào nhau.

Điều này giúp giải thích vì sao nhiều cha mẹ bị sốc khi nghe con nói về những tổn thương thời thơ ấu. Họ thật lòng không biết. Trong ký ức của họ, đó là những năm tháng vất vả mà hạnh phúc. Họ không cố ý quên. Họ chỉ nhìn từ một chỗ khác.

Thương và giận cùng một lúc

Năm 1998, hai nhà xã hội học Kurt Lüscher và Karl Pillemer đưa ra một khái niệm rất hữu ích cho các gia đình: "cảm xúc lẫn lộn giữa các thế hệ". Theo họ, việc cha mẹ và con cái trưởng thành vừa thương nhau vừa bực bội nhau, vừa muốn gần vừa muốn xa, không phải là dấu hiệu của một gia đình có vấn đề. Đó là chuyện bình thường, gần như không tránh được.

Các nghiên cứu tiếp theo, trong đó có nhiều công trình của Karen Fingerman và cộng sự, cho thấy cảm xúc lẫn lộn ấy có ở rất nhiều gia đình, ở cả hai phía. Một người con có thể rất thương mẹ mà vẫn thấy mệt mỗi khi mẹ gọi điện. Một người cha có thể rất tự hào về con mà vẫn thấy buồn vì con ít về. Thừa nhận điều đó không làm ai trở thành người xấu.

Hiểu như vậy giúp cả hai phía bớt tự trách. Người con không cần nghĩ "mình bất hiếu" chỉ vì có lúc thấy cha mẹ phiền. Cha mẹ không cần nghĩ "mình thất bại" chỉ vì có lúc thấy con xa lạ.

Khi một cái nhãn thay cho cả một con người

Câu chuyện của ông Bình chạm đến một hiện tượng mới. Trên mạng xã hội, những cụm từ như "cha mẹ độc hại"

được dùng rất nhiều. Chúng có mặt tốt: giúp nhiều người nhận ra rằng những gì mình từng trải qua là không bình thường, rằng mình có quyền được đau, có quyền đặt giới hạn. Với những người từng bị bạo hành thật sự, việc gọi đúng tên điều mình đã chịu là một bước rất quan trọng.

Nhưng cũng cần biết: "cha mẹ độc hại" không phải là một thuật ngữ chẩn đoán trong tâm lý học. Đó là một cụm từ đại chúng, mỗi người dùng một nghĩa. Khi được dùng quá rộng, nó có thể biến một người cha nghiêm khắc, một người mẹ hay lo, thành một kẻ có lỗi toàn diện. Nó gói cả một con người, với ba mươi năm vừa đúng vừa sai, vừa thương vừa làm đau, vào một chữ.

Người con có quyền gọi tên những hành vi đã làm mình đau. Nhưng gọi tên hành vi khác với dán nhãn con người. "Ba hay nói nặng lời làm con sợ" mở ra một cuộc nói chuyện. "Ba độc hại" đóng nó lại.

Người con trai kiên nhẫn của bà mẹ hay mắng

Sách chú giải kinh điển Pāli kể lại một câu chuyện về Tôn giả Xá-lợi-phất (Sāriputta), vị đệ tử đứng đầu về trí tuệ của Đức Phật, và mẹ của ngài.

Mẹ ngài là một bà Bà-la-môn giàu có. Bà có bảy người con, và cả bảy lần lượt bỏ nhà theo Đức Phật xuất gia. Bà

giận lắm. Theo chú giải, có lần Tôn giả Xá-lợi-phất đi khất thực ngang nhà, bà cho ngài ăn nhưng vừa đưa thức ăn vừa mắng: bỏ cả gia tài để đi xin ăn thừa nhà người ta. Bà còn trách các vị Tỳ kheo đi cùng đã dụ dỗ con bà. Tôn giả Xá-lợi-phất không cãi một lời. Ngài nhận thức ăn, rồi lặng lẽ đi.

Nhiều năm trôi qua, mẹ ngài vẫn không theo đạo Phật. Đến khi biết mình sắp nhập diệt, Tôn giả Xá-lợi-phất không ở lại nơi tu viện. Ngài trở về quê, về chính căn phòng nơi ngài đã ra đời. Ngài lâm bệnh nặng. Theo chú giải, trong đêm ấy, mẹ ngài thấy những điều khiến bà kinh ngạc về đứa con mình từng mắng nhiếc. Bà đến bên giường con. Tôn giả Xá-lợi-phất, dù đang yếu, đã giảng pháp cho mẹ. Bà mở lòng đón nhận, và chứng được quả vị đầu tiên trên con đường giải thoát. Ngay đêm đó, ngài nhập diệt.

Câu chuyện thuộc về chú giải, có nhiều chi tiết mang màu sắc truyền thuyết. Nhưng nó gợi ra một hình ảnh rất đẹp về cách một người con đối diện với người mẹ khó tính.

Tôn giả Xá-lợi-phất không chiều theo mẹ: ngài không hoàn tục để làm bà vui. Nhưng ngài cũng không oán mẹ, không cắt đứt với mẹ, không dán cho mẹ một cái nhãn

nào. Ngài kiên nhẫn suốt nhiều năm. Và khi cuộc đời sắp hết, việc cuối cùng ngài chọn làm là trở về với mẹ.

Đó là một tấm gương về sự kết hợp hiếm có: giữ vững con đường của mình mà vẫn giữ trọn lòng thương với cha mẹ, kể cả khi cha mẹ không hiểu mình.

Những cuộc trở về nhỏ

Một tuần sau cuộc cãi nhau, ông Bình gọi điện cho con gái. Ông nói chậm rãi, như đang đứng trên bục giảng ngày xưa: "Con nói ba độc hại. Ba không cãi. Nhưng ba muốn con nói cho ba nghe cụ thể: ba đã làm gì khiến con đau?"

Cô con gái im lặng rất lâu. Rồi cô kể. Những lần ba so điểm của cô với chị. Những lần ba mắng cô trước mặt bạn bè. Lần ba bắt cô rút khỏi đội văn nghệ của trường chỉ một ngày trước buổi diễn, vì sợ ảnh hưởng việc học. Ông Bình nghe hết, không ngắt lời. Có những chuyện ông nhận: "Chuyện đó ba sai." Có những chuyện ông không nhớ, và ông nói thật là không nhớ. Có những chuyện ông giải thích, nhưng không cãi.

Cuối cuộc gọi, cô con gái nói: "Con xin lỗi vì đã nói ba như vậy. Ba không phải người xấu. Ba chỉ làm con đau ở mấy chỗ đó thôi."

Còn bà Sáu, một tối Chủ nhật, đứa cháu ngoại ở Melbourne hỏi bà: "Bà ơi, bà làm gì cả ngày một mình?" Bà chưa kịp nói "bà khỏe" thì nước mắt đã chảy. Lần đầu tiên, bà nói thật: "Bà nhớ tụi con." Cô con gái út sững người. Tuần sau, bốn anh chị em lập một nhóm chat chung, chia nhau mỗi tháng một người về thăm má. Cuộc gọi tối Chủ nhật dài thêm, có hôm cả tiếng đồng hồ, vì bà dạy đứa cháu nấu canh chua.

Thực hành: Cho cha mẹ được là người

Dành cho người con. Trong tuần này, hãy gọi cho cha mẹ một cuộc gọi không vì việc gì cả. Không hỏi "ba má khỏe không" rồi thôi, mà hỏi một câu mở: "Hôm nay má làm gì?", "Dạo này ba đọc gì?". Rồi để cha mẹ nói, càng lâu càng tốt.

Cũng hãy thử nhờ cha mẹ một việc: chỉ cách nấu một món, cho lời khuyên về một chuyện nhỏ, kể lại chuyện ngày xưa. Người già thường đau nhất khi thấy mình không còn có ích. Được con nhờ là được thấy mình vẫn quan trọng.

Nếu bạn đang có những lời trách cha mẹ, hãy thử nói về hành vi cụ thể thay vì dùng một cái nhãn chung.

Dành cho cha mẹ. Hãy thử nói thẳng điều mình cần, thay vì chờ con đoán. "Má nhớ tụi con" dễ nghe hơn nhiều so với "Tụi bây quên má rồi". Con cái thường muốn làm cha mẹ vui, nhưng không biết bắt đầu từ đâu.

Khi bị con trách, hãy thử làm như ông Bình: hỏi con cụ thể việc gì đã làm con đau. Nghe hết trước khi giải thích. Có những điều mình sẽ nhận ra là mình sai. Có những điều mình không nhớ. Cả hai đều được phép nói thật.

Câu hỏi suy ngẫm

- Cha mẹ bạn có thể đang mang những nỗi buồn nào mà họ chưa bao giờ nói ra?
- Bạn có từng dùng một cái nhãn để nói về cha mẹ mình, hoặc bị con dùng một cái nhãn để nói về mình? Điều gì nằm sau cái nhãn ấy?
- Có điều gì bạn đang giữ trong lòng vì sợ làm gánh nặng cho người thân không?

CHƯƠNG 10

Ngồi xuống cùng nhau: đối thoại giữa cha mẹ và con trưởng thành

Bữa cơm giỗ tan tành

Ông Thịnh sáu mươi lăm tuổi, làm nghề mộc ở Thái Nguyên. Mấy tháng nay, ông hay bị tức ngực khi leo dốc, có lần phải ngồi xuống bên đường thở dốc. Bà nhà giục đi khám, ông gạt đi: "Già rồi thì mệt, khám làm gì cho tốn tiền."

Con trai ông, Đạt, làm kỹ sư ở Hà Nội. Nghe mẹ kể, Đạt lo lắm. Hôm đám giỗ ông nội, cả họ ngồi kín hai mâm, Đạt đứng lên nói to: "Bố phải đi khám tim ngay. Bố cứ cố chấp thế này, có chuyện gì thì cả nhà khổ. Con đặt lịch ở bệnh viện rồi, tuần sau bố lên."

Cả hai mâm im bặt. Ông Thịnh đặt đũa xuống, mặt đỏ gay. "Mày lên mặt dạy bố trước cả họ đấy à? Bố chưa chết đâu mà mày lo." Ông bỏ ra sân hút thuốc, cả buổi

không vào. Mấy ông chú thì thầm với nhau: "Thằng Đạt đi Hà Nội về giờ to tiếng với bố."

Đạt về Hà Nội, vừa giận vừa buồn. Anh nói đúng, anh biết. Anh lo cho bố thật lòng. Vậy mà mọi thứ lại tệ hơn trước.

Hai thứ tiếng, một nỗi lo

Linh hai mươi sáu tuổi, sinh ra và lớn lên ở Bankstown, Sydney. Cô nói tiếng Anh như người bản xứ, còn tiếng Việt thì chỉ đủ để hỏi mẹ "ăn cơm chưa" và "mẹ có mệt không". Mẹ cô sang Úc khi đã ba mươi tuổi, tiếng Anh chỉ đủ đi chợ, đi khám bệnh.

Linh được nhận vào làm ở một công ty tại Melbourne, cách nhà gần chín trăm cây số. Cô muốn nói với mẹ rằng đây là một cơ hội lớn, rằng cô sẽ gọi về mỗi ngày, rằng cô không bỏ mẹ. Nhưng khi ngồi trước mẹ, cô chỉ nói được: "Con đi Melbourne làm việc. Con ở bên đó."

Mẹ cô nghe thành: con bỏ nhà đi.

Bà khóc, nói một tràng tiếng Việt rất nhanh. Linh chỉ hiểu được vài chữ: "bỏ mẹ", "một mình", "không thương". Cô muốn giải thích, nhưng những chữ cần nói không tìm ra. Cuối cùng cô nói bằng tiếng Anh, và mẹ cô chỉ hiểu

được giọng cô to lên. Hai mẹ con mỗi người một phòng, đóng cửa.

Đêm đó, Linh nằm nghĩ: mình và mẹ thương nhau, mà không có chung một ngôn ngữ để nói điều đó.

Vì sao những cuộc nói chuyện quan trọng hay hỏng?

Các chương trước đã đi qua nhiều nỗi đau giữa cha mẹ và con cái. Chương này hỏi một câu thực tế: làm sao để nói chuyện với nhau về những điều khó?

Nhìn lại hai câu chuyện, ta thấy những cuộc nói chuyện quan trọng thường hỏng vì vài lý do quen thuộc.

Sai lúc, sai chỗ. Đạt chọn đám giỗ, trước mặt cả họ. Với một người cha Việt, bị con dạy bảo trước đông người là mất mặt. Ông Thịnh không còn nghe được nội dung con nói, chỉ còn thấy mình bị hạ thấp. Những dịp như Tết, đám giỗ, đám cưới, khi cả họ tụ tập, thường là lúc tệ nhất để nói chuyện quan trọng.

Bắt đầu bằng lời phán xét. "Bố cứ cố chấp thế này" là một lời phán xét. Khi bị phán xét, người ta phòng thủ, không nghe nữa.

Một bên nói, một bên phải nghe. Đạt đã quyết định sẵn mọi thứ, đặt sẵn lịch khám, chỉ chờ bố gật đầu.

Không có chỗ cho ông Thịnh nói điều ông nghĩ, điều ông sợ.

Không có chung ngôn ngữ. Với Linh và mẹ, đây là ngôn ngữ theo nghĩa đen. Nhưng nhiều gia đình nói cùng một thứ tiếng mà vẫn không có chung ngôn ngữ: cha mẹ nói bằng ngôn ngữ của bổn phận, con cái nói bằng ngôn ngữ của cảm xúc; cha mẹ nói "phải", con cái nói "muốn".

Người nói, người nghe

Từ những năm 1980, các nhà tâm lý học Howard Markman, Scott Stanley và Susan Blumberg ở Mỹ đã phát triển một chương trình giúp các cặp vợ chồng giao tiếp tốt hơn. Một trong những kỹ thuật cốt lõi của chương trình rất đơn giản, gọi là kỹ thuật "người nói, người nghe".

Cách làm như sau. Hai người thay phiên nhau. Một người là *người nói*, một người là *người nghe*. Người nói chỉ nói về suy nghĩ và cảm xúc của chính mình, nói từng đoạn ngắn. Người nghe không được cãi lại, không được giải thích, không được khuyên. Người nghe chỉ làm một việc: nói lại bằng lời của mình điều vừa nghe được, để người nói biết mình đã được hiểu đúng chưa. Khi người nói thấy đã được hiểu, hai người đổi vai.

Kỹ thuật này ban đầu dành cho vợ chồng, nhưng rất hợp với cha mẹ và con cái trưởng thành. Nó giải quyết đúng chỗ khó nhất của nhiều gia đình: ai cũng muốn được nghe, nhưng không ai chịu nghe trước. Khi có quy tắc rõ ràng, người lớn tuổi không thấy mình bị dạy đời, người trẻ không thấy mình bị lấn át.

Nghe có vẻ cứng nhắc. Nhưng nhiều gia đình thấy rằng chỉ cần làm theo một vài lần, họ đã hiểu nhau hơn cả mấy năm cãi nhau.

Lời như phân, lời như hoa, lời như mật

Trong Tăng Chi Bộ Kinh có một bài kinh ngắn mà hình ảnh rất dễ nhớ (AN 3.28). Đức Phật dạy rằng trên đời có ba hạng người nói.

Hạng thứ nhất có *lời như phân*. Khi được hỏi, họ nói điều không biết là biết, điều không thấy là thấy, nói dối vì lợi cho mình hay cho người khác.

Hạng thứ hai có *lời như hoa*. Khi được hỏi, họ nói thật: biết thì nói biết, không biết thì nói không biết.

Hạng thứ ba có *lời như mật*. Họ từ bỏ lời nói thô ác. Họ nói những lời êm dịu, dễ nghe, dễ thương, đi vào lòng người, lịch sự, được nhiều người ưa thích.

Bài kinh này rất hợp với những cuộc nói chuyện khó trong gia đình. Đạt đã nói thật: bố anh cần đi khám tim. Lời anh là lời như hoa. Nhưng nó thiếu phần mật: thiếu sự êm dịu, thiếu sự tôn trọng, thiếu cái đi vào lòng người. Lời thật mà thô thì người nghe vẫn đau, và vì đau nên không nghe được sự thật.

Ngược lại, chỉ có mật mà không có hoa cũng không được. Một người con nói toàn lời êm tai nhưng giấu điều mình thật sự nghĩ, rốt cuộc chỉ làm cho khoảng cách ngày càng xa. Cuộc nói chuyện tốt cần cả hai: thật như hoa, và dịu như mật.

Đức Phật trả lời vua cha

Sách chú giải Kinh Pháp Cú kể lại một cuộc đối thoại rất đáng chú ý giữa Đức Phật và vua cha Tịnh Phạn, trong lần đầu Ngài trở về thành Ca-tỳ-la-vệ sau khi thành đạo.

Sáng hôm sau ngày về, Đức Phật cùng chư Tăng ôm bát đi khất thực từng nhà trong thành, như Ngài vẫn làm ở mọi nơi. Người trong thành kéo ra xem. Tin đến tai vua Tịnh Phạn. Ông vội vàng chạy ra, vừa ngượng vừa giận. Theo chú giải, ông trách con rằng sao lại làm cho cha mẹ xấu hổ, dòng dõi vua chúa của ta chưa có ai đi xin ăn như thế này bao giờ.

Đức Phật không phản bác cha một cách gay gắt. Ngài cũng không xin lỗi rồi thôi đi khất thực. Ngài bình thản đáp rằng: thưa phụ vương, dòng dõi của phụ vương là dòng vua chúa, nhưng dòng dõi của con là dòng dõi của chư Phật, và chư Phật quá khứ đều sống bằng hạnh khất thực. Rồi Ngài nói một câu kệ, khuyên người hãy tinh tấn, sống đúng theo chánh pháp, vì người sống theo chánh pháp được an vui ở đời này và đời sau. Theo chú giải, nghe xong, vua cha mở lòng, và ngay đó chứng được quả vị đầu tiên trên con đường giải thoát.

Câu chuyện có màu sắc của chú giải, nhưng cách Đức Phật trả lời cha có mấy điều đáng học.

Ngài không phủ nhận giá trị của cha: "dòng dõi của phụ vương là dòng vua chúa". Ngài công nhận điều cha trân trọng. Rồi Ngài giải thích giá trị của mình, cũng bằng ngôn ngữ mà cha hiểu: ngôn ngữ của dòng dõi, của truyền thống. Ngài không nói "con không quan tâm cha nghĩ gì". Ngài nói "con cũng có một dòng dõi, và con đang sống trọn với nó". Hai giá trị được đặt cạnh nhau, không cái nào bị chà đạp.

Người con hôm nay có thể học cách ấy. Khi giải thích một lựa chọn khác với mong muốn của cha mẹ, hãy thử bắt đầu bằng việc công nhận điều cha mẹ trân trọng, rồi

nói về lựa chọn của mình bằng thứ ngôn ngữ mà cha mẹ có thể hiểu.

Bên bờ ao câu

Hai tháng sau đám giỗ, Đạt về quê, không báo trước. Chiều đó, anh rủ bố ra bờ ao câu cá, như hồi anh còn nhỏ. Hai bố con ngồi im một lúc lâu.

Rồi Đạt nói, giọng nhỏ: "Hôm giỗ ông, con nói thế trước cả họ là con sai. Con xin lỗi bố."

Ông Thịnh không quay sang, chỉ "ừ" một tiếng.

Đạt im một lúc, rồi hỏi: "Bố ngại đi khám vì sao hả bố?"

Ông Thịnh nhìn mặt nước rất lâu. Rồi ông nói, lần đầu tiên: "Bố sợ. Ông nội mày ngày xưa cũng tức ngực như thế. Đi khám, người ta bảo phải mổ, rồi mất ở trên bàn mổ. Bố sợ đi khám rồi người ta lại bảo thế."

Đạt không ngờ. Anh chưa bao giờ biết chuyện đó. Anh nói lại: "Tức là bố không phải không lo cho sức khỏe, mà bố sợ đi khám rồi sẽ giống ông." Ông Thịnh gật đầu.

Đạt kể cho bố nghe y học bây giờ đã khác xưa thế nào, rằng nhiều bệnh tim phát hiện sớm chỉ cần uống thuốc. Anh hứa sẽ đưa bố đi, ngồi cạnh bố suốt buổi khám. Tuần sau, ông Thịnh lên Hà Nội. Bác sĩ cho biết

ông bị hẹp mạch vành nhẹ, chỉ cần uống thuốc, điều chỉnh ăn uống và tái khám định kỳ.

Cùng một nội dung, cùng một người cha, cùng một người con. Chỉ khác lúc nói, chỗ nói, và cách nói.

Lá thư hai thứ tiếng

Còn Linh, cô nhờ một cô giáo ở lớp tiếng Việt cuối tuần tại ngôi chùa gần nhà giúp mình viết một lá thư cho mẹ. Cô nói bằng tiếng Anh, cô giáo giúp cô tìm từng chữ tiếng Việt. Lá thư dài hai trang. Cô viết rằng cô thương mẹ, rằng cô biết mẹ đã hy sinh nhiều thế nào khi sang xứ người, rằng công việc này là điều mẹ đã mong cho cô từ ngày đầu đặt chân lên nước Úc. Cô viết lịch gọi điện mỗi tối, lịch về thăm mỗi tháng. Cô viết cả số điện thoại của bạn cô ở Melbourne, phòng khi mẹ cần.

Mẹ cô đọc thư, khóc suốt một buổi tối. Sáng hôm sau, trên bàn ăn có một tờ giấy nhỏ, nét chữ của mẹ, viết bằng thứ tiếng Anh vụng về: "Mom proud of you. Go. Call every night."

Trước khi Linh đi, mẹ cô gói cho cô một túi đầy đồ ăn, và dặn đi dặn lại bằng tiếng Việt. Lần này, Linh không cần hiểu hết từng chữ. Cô hiểu hết.

Khi nói đúng cách mà kết quả vẫn không như ý

Không phải cuộc nói chuyện nào chuẩn bị kỹ cũng thành công.

Phương ba mươi bảy tuổi, giáo viên tiểu học ở Đông Hà, Quảng Trị. Mẹ chị ở cùng nhà, giúp trông hai đứa nhỏ. Bà thương cháu lắm. Nhưng bà có thói quen chê Phương ngay trước mặt các con: "Mẹ tụi bây nấu ăn dở, đừng có học theo." "Mẹ tụi bây dạy con kiểu Tây, rồi coi chừng hư." Đứa lớn chín tuổi bắt đầu cãi mẹ bằng đúng những câu bà ngoại nói.

Phương chọn một buổi trưa vắng, pha ấm trà, mời mẹ ngồi. Chị nói chậm, mở đầu bằng lời cảm ơn mẹ đã trông cháu. Rồi chị nói điều mình cần: "Mẹ có góp ý gì cho con, mẹ nói riêng với con thôi, đừng nói trước mặt tụi nhỏ, được không mẹ?"

Mẹ chị nghe hết. Rồi bà đặt chén trà xuống: "Nói chuyện với mẹ mà cũng phải có luật lệ nữa à? Mẹ nói vì mẹ thương tụi nó. Không cần mẹ thì mẹ về quê." Bà đứng dậy vào phòng.

Phương ngồi lại, thấy mình thất bại hoàn toàn. Chị đã làm đúng mọi bước.

Mấy tháng sau, mọi chuyện không thay đổi nhiều. Bà vẫn chê. Có điều, thỉnh thoảng bà đang nói nửa chừng

thì liếc sang Phương, rồi im. Bà không bao giờ nhắc lại buổi trưa hôm ấy.

Câu chuyện của Phương nhắc một điều mà các kỹ thuật giao tiếp ít khi nói ra: ta chịu trách nhiệm về lời nói của mình, nhưng không quyết định được cách người kia đón nhận nó. Đây chính là sợi chỉ thứ tư của cuốn sách. Phương đã nói thật, nói dịu dàng, nói đúng lúc. Phần của chị, chị đã làm trọn. Phần của mẹ, mẹ sẽ đi theo nhịp của mẹ, có thể chậm hơn chị mong rất nhiều.

Một cuộc nói chuyện tốt không được đo bằng việc người kia có đồng ý hay không. Nó được đo bằng tấm lòng và lời lẽ mà mình đã đem vào đó. Phương vẫn có thể giữ ranh giới của mình bằng những cách khác, như Chương 12 sẽ bàn.

Thực hành: Chuẩn bị cho một cuộc nói chuyện khó

Dành cho cả cha mẹ và con cái. Trước khi nói về một chuyện quan trọng, hãy chuẩn bị bốn điều:

1. **Chọn lúc.** Không chọn lúc đang giận, lúc có khách, lúc cả họ tụ tập. Chọn lúc hai người đều bình tĩnh, có thời gian.

2. **Chọn chỗ.** Một chỗ riêng tư, thoải mái: đi bộ cùng nhau, ngồi uống trà, đi chợ, câu cá. Nhiều người thấy dễ nói hơn khi ngồi cạnh nhau thay vì đối mặt.
3. **Chọn một chuyện.** Mỗi lần chỉ nói một chuyện. Đừng để chuyện đi khám bệnh lan sang chuyện ngày xưa bố mẹ đối xử với con thế nào.
4. **Chọn câu mở đầu.** Bắt đầu bằng cảm xúc hoặc câu hỏi của mình, không bắt đầu bằng lời phán xét. "Con lo cho bố" thay vì "Bố cố chấp quá".

Khi đã ngồi lại, hãy thử quy tắc "người nói, người nghe": mỗi người nói một lượt, người kia nói lại điều mình nghe được trước khi trả lời.

Khi lời nói khó ra. Nếu nói trực tiếp quá khó, vì rào cản ngôn ngữ, vì cảm xúc quá mạnh, hay vì quan hệ đang căng thẳng, một lá thư cũng là một cách đối thoại. Lá thư cho người viết thời gian để chọn chữ, và cho người đọc thời gian để bình tĩnh lại trước khi trả lời.

Cũng cần nói rõ: có những gia đình mà việc ngồi xuống nói chuyện chưa an toàn, vì còn bạo lực hay xúc phạm nặng nề. Khi đó, không ai bắt buộc phải đối thoại trực tiếp. Sự an toàn của mình được đặt lên trước.

Câu hỏi suy ngẫm

- Cuộc nói chuyện khó nhất mà bạn từng có với cha mẹ hay con cái diễn ra ở đâu, lúc nào? Nếu được làm lại, bạn sẽ chọn lúc nào, chỗ nào?
- Trong gia đình bạn, ai thường là người nói, ai thường là người phải nghe?
- Lời nói của bạn với người thân thường thiếu "hoa" (sự thật) hay thiếu "mật" (sự dịu dàng)?

PHẦN BỐN



BIẾT ƠN, RANH GIỚI VÀ HÀN GẮN

CHƯƠNG 11

Biết ơn mà không mang nợ suốt đời

Mười năm bên mẹ

Chị Thu năm mươi hai tuổi, sống ở Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh. Mười năm trước, mẹ chị bắt đầu quên. Lúc đầu là quên chìa khóa, quên tắt bếp. Rồi bà quên đường về nhà, quên tên các cháu. Bác sĩ chẩn đoán bà bị sa sút trí tuệ.

Chị Thu là con gái lớn, lại ở gần nhất, nên việc chăm mẹ rơi vào tay chị. Chồng chị phụ được phần nào, nhưng anh còn đi làm. Hai em trai chị, một người ở Hà Nội, một người ở Mỹ, mỗi tháng gửi tiền về, Tết thì gọi điện.

Mười năm, chị Thu chưa có một đêm ngủ trọn. Mẹ chị hay thức dậy lúc nửa đêm, đòi về "nhà", dù đang ở chính căn nhà bà đã sống bốn mươi năm. Có những hôm bà không nhận ra chị, gọi chị là "cô kia", đuổi chị ra khỏi phòng. Chị nghỉ việc ở công ty từ năm thứ ba. Huyết áp

của chị bắt đầu cao. Lưng chị đau vì những lần đỡ mẹ dậy.

Một người bạn khuyên chị tìm hiểu về các trung tâm chăm sóc người cao tuổi, có chỗ nhận chăm ban ngày, có chỗ nhận ở lại. Chị Thu nghe mà thấy như có lỗi. Tối đó, chị gọi cho em trai ở Hà Nội để bàn. Em chị nói ngay: "Gửi mẹ vào viện dưỡng lão là bất hiếu, chị ơi. Người ta cười cho."

Chị Thu cúp máy, ngồi khóc một mình trong bếp. Chị không biết mình đang khóc vì thương mẹ, vì mệt, hay vì bị chính em mình gọi là bất hiếu, người chưa từng thay cho mẹ một cái tã.

Đôi giày không dám mua

Vũ ba mươi ba tuổi, làm nhân viên ngân hàng ở Cần Thơ. Lương anh khá, đủ sống và đủ gửi về cho cha mẹ ở Hậu Giang mỗi tháng. Cha mẹ anh làm ruộng, nay đã nghỉ, sống đủ đầy nhờ các con phụ giúp.

Vũ có một thói quen kỳ lạ mà chỉ vợ anh biết. Anh không dám mua gì cho mình. Đôi giày đi làm đã mòn gót, anh vẫn mang. Có lần đi ngang cửa hàng, anh đứng nhìn một đôi giày mới rất lâu, rồi bỏ đi. Đi ăn ngoài, anh chọn món rẻ nhất. Mỗi lần định mua gì đó cho bản thân, trong

đầu anh hiện lên hình ảnh má ngồi cấy lúa dưới nắng, ba vác lúa trên vai. "Ba má cực khổ cả đời để mình có ngày hôm nay. Mình lấy quyền gì mà sung sướng."

Điều lạ là cha mẹ Vũ chưa bao giờ đòi hỏi gì ở anh. Họ chưa bao giờ nói "tao nuôi mày cực khổ". Cảm giác mắc nợ ấy, anh tự mang, không ai trao cho anh. Nhưng nó nặng như một món nợ thật, và không bao giờ trả hết.

Biết ơn khác với mắc nợ

Chương này bàn về một trong những giá trị đẹp nhất của người Việt: lòng biết ơn cha mẹ. Không ai muốn bỏ nó đi. Nhưng cũng chính vì nó đẹp, nó có thể bị dùng sai, hoặc tự biến dạng trong lòng người con.

Biết ơn và mắc nợ nghe gần giống nhau, nhưng là hai cảm giác rất khác.

Biết ơn là một cảm giác ấm áp. Khi biết ơn, người ta thấy mình được thương, thấy mình may mắn, và muốn đáp lại một cách tự nhiên, vui vẻ. Biết ơn kéo người ta lại gần người đã giúp mình.

Mắc nợ là một cảm giác nặng nề. Khi mắc nợ, người ta thấy mình thiếu một cái gì đó, phải trả, và chưa trả xong thì chưa yên. Mắc nợ thường đi kèm với lo lắng, có

khi với cả sự né tránh. Người ta có thể làm rất nhiều cho người mình mắc nợ, mà trong lòng không thấy vui.

Năm 2006, nhà tâm lý học Philip Watkins và các cộng sự đã làm một loạt nghiên cứu để tách bạch hai cảm giác này. Họ thấy biết ơn và mắc nợ là hai cảm xúc riêng biệt. Biết ơn thường đi cùng với cảm giác gần gũi, muốn giúp đỡ người khác. Mắc nợ thì đi cùng với sự khó chịu, đôi khi muốn tránh mặt người đã giúp mình. Một điều đáng chú ý trong nghiên cứu của họ: khi người giúp mình có vẻ *mong được đền đáp*, người nhận thường thấy mắc nợ nhiều hơn và biết ơn ít hơn.

Kết quả này rất đáng để cha mẹ suy nghĩ. Câu "tao nuôi mày cực khổ thế nào" có thể được nói với ý muốn con nhớ ơn. Nhưng nghe nhiều lần, nó dễ biến lòng biết ơn của con thành một món nợ. Mà một món nợ thì khó mà làm người ta thương thêm.

Với Vũ, món nợ không do cha mẹ đặt lên. Anh tự mang, có lẽ vì những câu chuyện về cái nghèo đã thấm vào anh từ nhỏ. Nhưng tác động cũng vậy: anh không còn biết vui với những gì mình có.

Nhiều nghiên cứu khác, trong đó nổi tiếng là các thí nghiệm của Robert Emmons và Michael McCullough năm 2003, cho thấy việc thường xuyên ghi nhận những

điều mình biết ơn có thể giúp người ta thấy đời sống tích cực hơn, lạc quan hơn. Nhưng đó là lòng biết ơn thật, nhẹ nhàng và tự nguyện. Không phải là cảm giác có lỗi vì mình đang sống tốt.

Phụng dưỡng cha mẹ là phúc lành

Trong Kinh Hạnh Phúc (Maṅgala Sutta, Sn 2.4), một bài kinh rất quen thuộc với Phật tử Việt, Đức Phật kể ra ba mươi tám điều phúc lành cao quý nhất. Trong đó có: phụng dưỡng mẹ cha.

Hãy để ý cách Đức Phật gọi việc ấy. Ngài không gọi là "món nợ phải trả", cũng không gọi là "gánh nặng phải mang". Ngài gọi đó là *phúc lành*, là một điều làm cho đời sống người con được tốt đẹp, an vui. Chăm sóc cha mẹ, theo cách nhìn này, không làm người con nghèo đi. Nó làm người con giàu thêm.

Nhưng muốn việc phụng dưỡng là phúc lành, nó cần được làm với một tâm thế nhất định. Trong Tăng Chi Bộ Kinh (AN 6.37), khi nói về một sự bố thí trọn vẹn, Đức Phật dạy rằng người cho có ba điều: trước khi cho thì vui, trong khi cho thì tâm trong sáng, và sau khi cho thì hoan hỷ.

Từ đó, có thể tự hỏi: những gì mình làm cho cha mẹ có đi cùng niềm vui như vậy không? Hay đi cùng nỗi sợ, nỗi mặc cảm, nỗi lo bị chê là bất hiếu? Cùng một việc làm, như gửi tiền về hay thức đêm chăm mẹ, có thể là phúc lành, và cũng có thể là một gánh nặng làm người ta héo mòn. Điều khác nhau nằm ở tâm.

Đạo Phật còn giúp nhận ra một điều về cảm giác mắc nợ. Trong năm điều che lấp tâm (năm triền cái) mà người tu tập cần vượt qua, có một điều gọi là trạo hối (uddhacca-kukkucca): sự bồn chồn không yên và sự ăn năn, day dứt. Cảm giác "mình chưa làm đủ", "mình không đáng được sung sướng" của Vũ có nhiều nét gần với sự day dứt ấy. Đây chỉ là một phép so sánh, không phải nghĩa gốc của kinh. Nhưng nó gợi ra rằng sự day dứt kéo dài không phải là dấu hiệu của đạo đức. Nó là một gánh nặng cho tâm, chứ không phải một món quà cho cha mẹ.

Chăm sóc mà không tự hủy hoại

Câu chuyện của chị Thu đặt ra một câu hỏi rất thật với rất nhiều gia đình Việt hôm nay: chăm cha mẹ đến đâu thì đủ? Gửi cha mẹ vào trung tâm chăm sóc có phải là bất hiếu không?

Những người chăm sóc người thân bị bệnh lâu năm, nhất là bệnh sa sút trí tuệ, thường chịu áp lực rất lớn. Từ năm 1980, nhà nghiên cứu Steven Zarit và cộng sự đã xây dựng một bộ câu hỏi để đo "gánh nặng của người chăm sóc", đến nay vẫn được dùng rộng rãi trên thế giới. Rất nhiều nghiên cứu sau đó cho thấy người chăm sóc lâu dài dễ bị kiệt sức, lo âu, buồn chán, và sức khỏe thể chất của chính họ cũng đi xuống.

Nói cách khác, chị Thu không yếu đuối. Chị đang gánh một việc mà nhiều người, dù khỏe mạnh đến đâu, cũng sẽ ngã quỵ nếu gánh một mình suốt mười năm.

Phụng dưỡng cha mẹ có nghĩa là lo cho cha mẹ được an toàn, được chăm sóc đúng cách, được thương yêu. Nó không đòi hỏi người con phải tự tay làm tất cả. Khi bệnh của cha mẹ vượt quá sức một người, việc tìm đến sự giúp đỡ của người có chuyên môn, dù là người chăm sóc tại nhà, trung tâm chăm sóc ban ngày, hay một nơi chăm sóc lâu dài có chất lượng, có thể chính là cách lo cho cha mẹ tốt nhất. Điều quan trọng là người con vẫn thăm nom, vẫn để ý, vẫn thương.

Và một người chăm sóc kiệt sức, huyết áp cao, mất ngủ triền miên, thì cũng không thể chăm cha mẹ được lâu dài.

Còn một điều nữa trong câu chuyện của chị Thu: gánh nặng không được chia đều. Rất nhiều gia đình có một người con, thường là con gái, hoặc người ở gần nhất, gánh gần hết việc chăm cha mẹ, trong khi các anh chị em khác góp tiền hoặc góp lời khuyên. Người chưa từng thức một đêm bên giường bệnh không nên là người phán xét ai hiếu, ai bất hiếu.

Khi gánh nặng được chia sẻ

Mấy tuần sau, chị Thu gọi cả hai em về một cuộc họp gia đình qua video. Lần này, chị không khóc. Chị nói rõ: chị đã chăm mẹ mười năm, chị sẽ tiếp tục chăm, nhưng chị không thể làm một mình nữa. Chị kể về một trung tâm chăm sóc ban ngày cách nhà hai cây số, có bác sĩ và người chăm sóc được đào tạo về bệnh sa sút trí tuệ. Sáng đưa mẹ đi, chiều đón mẹ về.

Cậu em ở Hà Nội lại nói câu "người ta cười". Lần này, chị Thu hỏi lại, rất nhẹ: "Vậy em có thể về chăm mẹ ba tháng mỗi năm không?" Cậu em im lặng.

Cuối cùng, hai em đồng ý chia nhau chi phí trung tâm. Cậu em ở Mỹ hứa mỗi năm về hai tuần để chị được nghỉ ngơi. Chị Thu bắt đầu ngủ được trọn đêm. Chiều nào đón mẹ về, chị có sức để ngồi chải tóc cho mẹ, kể

chuyện cho mẹ nghe, dù mẹ không còn nhớ chị là ai. Có những chiều, mẹ chị nắm tay chị, cười, gọi: "Con gái."

Còn Vũ, vợ anh một hôm kéo anh ra cửa hàng, mua cho anh đôi giày mới. Cuối tuần đó về quê, má anh nhìn thấy, khen: "Giày đẹp ghê. Phải vậy chớ, đi làm ngân hàng mà mang giày rách người ta coi sao được."

Vũ ngồi lặng một lúc, rồi kể cho má nghe về cảm giác của mình bao năm. Má anh bật cười, rồi đỏ mắt: "Trời đất, ba má làm lụng là để tụi bây sung sướng, chớ có phải để tụi bây khổ theo đâu."

Thực hành: Biết ơn cụ thể, cho đi với niềm vui

Dành cho người con. Viết ra ba điều cụ thể mà bạn biết ơn cha mẹ. Không phải "công ơn sinh thành" chung chung, mà là những việc rất cụ thể: "Ba chở con đi thi đại học dưới mưa", "Má dạy con nấu canh chua". Rồi tự hỏi: khi nghĩ về những điều này, mình thấy ấm áp, hay thấy nặng nề? Nếu thấy nặng nề, hãy để ý xem cảm giác nặng ấy đến từ đâu.

Lần tới khi làm điều gì đó cho cha mẹ, hãy thử để ý tâm mình trước, trong và sau khi làm. Nếu chỉ thấy sợ hãi và mặc cảm, có lẽ đã đến lúc tìm một cách làm khác, nhẹ nhàng hơn, bền lâu hơn.

Dành cho người đang chăm sóc cha mẹ bệnh lâu năm. Hãy dành cho mình ít nhất vài giờ nghỉ mỗi tuần, khi có người khác thay mình. Hãy nói rõ với anh chị em về những gì mình đang gánh và những gì mình cần. Hãy tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ gần nơi mình ở. Chăm sóc chính mình không phải là bỏ bê cha mẹ. Đó là để mình có thể ở bên cha mẹ lâu hơn.

Dành cho cha mẹ. Nếu bạn hay nhắc với con về những vất vả ngày xưa, hãy tự hỏi: mình kể để con hiểu, hay để con thấy mắc nợ? Hãy thử nói với con một câu mà có thể con chưa từng nghe: "Ba mẹ nuôi con vì thương con. Con không nợ ba mẹ gì cả. Ba mẹ chỉ mong con sống tốt."

Câu hỏi suy ngẫm

- Lòng biết ơn của bạn với cha mẹ mang cảm giác ấm áp hay nặng nề?
- Trong gia đình bạn, ai đang gánh phần lớn việc chăm sóc cha mẹ? Người đó có đang được chia sẻ không?
- Nếu là cha mẹ, bạn muốn con nhớ đến mình với lòng biết ơn, hay với một món nợ?

CHƯƠNG 12

Ranh giới trong một mái nhà

Cánh cửa không bao giờ đóng

Thắng và Hà cưới nhau được hai năm. Vì chưa đủ tiền mua nhà, hai vợ chồng về ở với bố mẹ Hà trong căn nhà ba tầng ở Hải Phòng. Bố mẹ Hà thương con rể như con đẻ, nấu cơm, giặt đồ, không để hai đứa thiếu thứ gì.

Nhưng có một chuyện Thắng không biết nói sao. Bố vợ anh có thói quen vào phòng hai vợ chồng bất cứ lúc nào, không gõ cửa. Có khi để hỏi chuyện. Có khi để tắt điều hòa "cho đỡ tốn điện". Có khi chỉ để xem hai đứa đang làm gì. Có lần, đang chín giờ tối, ông mở cửa bước vào, ngồi xuống mép giường, bàn chuyện sửa mái nhà suốt một tiếng.

Khi Hà sinh con đầu lòng, mọi thứ càng khó hơn. Cách cho bé ăn, cách cho bé ngủ, có nên cho bé đi tiêm, mấy giờ được bế bé ra ngoài, bố mẹ Hà đều có ý kiến, và ý kiến của ông bà thường là quyết định cuối cùng. Thắng

thấy mình như người ở trọ trong chính gia đình của mình.

Hà thì kẹt ở giữa. Cô hiểu chồng. Nhưng cô cũng biết bố mẹ mình không có ý xấu. "Bố mẹ em thương mình mà anh," cô nói. Thắng đáp: "Anh biết. Nhưng anh cũng cần được là bố của con anh."

Bà nội và chiếc điện thoại

Ở Nha Trang, bà Nguyệt sáu mươi tư tuổi, ngày nào cũng trông đứa cháu nội hai tuổi để vợ chồng con trai đi làm. Bà thương cháu vô cùng. Cháu khóc là bà dỗ. Cháu đòi gì bà cũng chiều. Để cháu chịu ngồi yên ăn cơm, bà mở điện thoại cho cháu xem hoạt hình. Để cháu nín khóc, bà cho cháu kẹo.

Con dâu bà, Quyên, đã đọc nhiều tài liệu về nuôi con. Cô biết trẻ dưới hai tuổi không nên xem màn hình nhiều, không nên ăn nhiều đồ ngọt. Cô đã nói với chồng, nhờ chồng nói với mẹ. Kiên, chồng cô, nói một lần, rồi thôi. "Mẹ trông giúp là quý rồi, em đòi hỏi gì nữa."

Một chiều Quyên về sớm, thấy con đang ngồi xem điện thoại, miệng ngậm kẹo, bà nội ngủ gật bên cạnh. Cô không nói gì, bế con lên lầu. Bữa tối hôm đó, cả nhà ăn trong im lặng. Bà Nguyệt hiểu con dâu không vui, nhưng

bà cũng tủi thân: "Tao trông cháu cả ngày, mỏi lưng mỏi gối, giờ còn bị chê."

Sống chung là nét đẹp, và cũng là thử thách

Ở Việt Nam, nhiều thế hệ sống chung dưới một mái nhà là chuyện bình thường. Ông bà giúp trông cháu. Con cháu ở gần chăm sóc ông bà. Đó là một nét đẹp mà nhiều nền văn hóa khác đang dần đánh mất. Trẻ được lớn lên trong vòng tay của nhiều thế hệ. Người già không phải sống cô đơn.

Nhưng sống chung cũng có những thử thách riêng. Khi nhiều người lớn cùng ở một nhà, ai quyết định chuyện gì? Khi một cặp vợ chồng trẻ ở chung với cha mẹ, họ còn được làm chủ cuộc sống của mình đến đâu? Khi ông bà trông cháu, ai là người có tiếng nói cuối cùng về cách nuôi dạy đứa trẻ?

Những câu hỏi này không có câu trả lời chung cho mọi nhà. Có gia đình sống chung rất êm ấm vì mọi người tự hiểu ý nhau. Có gia đình căng thẳng triền miên vì không ai dám nói ra điều mình cần. Sự khác biệt thường không nằm ở chỗ ai thương ai nhiều hơn, mà ở chỗ những đường ranh có được vẽ ra rõ ràng hay không.

Ranh giới trong gia đình là gì?

Nhà trị liệu gia đình Salvador Minuchin, trong cuốn sách nổi tiếng xuất bản năm 1974, đã mô tả gia đình như một hệ thống gồm nhiều "nhóm nhỏ" bên trong: nhóm vợ chồng, nhóm cha mẹ với con cái, nhóm anh chị em. Mỗi nhóm cần có một đường ranh để làm được việc của mình. Vợ chồng cần một khoảng riêng để là vợ chồng. Cha mẹ cần có quyền quyết định về con mình.

Theo Minuchin, đường ranh ấy có thể quá cứng hoặc quá lỏng. Quá cứng thì các thành viên xa cách, lạnh nhạt, không ai biết ai đang khổ. Quá lỏng thì mọi người xen vào việc của nhau, không ai còn khoảng riêng, không ai biết ai chịu trách nhiệm gì. Một gia đình khỏe mạnh có những đường ranh rõ ràng mà vẫn mềm dẻo: mọi người gần gũi, nhưng mỗi người vẫn được là mình.

Cần lưu ý một điều khi áp dụng lý thuyết này vào gia đình Việt. Những gì người phương Tây cho là "quá lỏng" có thể là sự gần gũi bình thường trong văn hóa Việt. Ông bà góp ý chuyện nuôi cháu không phải là điều xấu. Thước đo không phải là ông bà có góp ý hay không, mà là các thành viên có thấy ngột ngạt, có thấy mình mất đi vai trò của mình hay không.

Một khái niệm khác giúp hiểu thêm là "mức độ tự phân hóa", do Murray Bowen đưa ra, và sau này được Elizabeth Skowron cùng các cộng sự đo lường từ năm 1998. Đó là khả năng một người vừa giữ được sự gắn bó với gia đình, vừa giữ được suy nghĩ và cảm xúc riêng của mình. Người có mức độ tự phân hóa cao có thể nói "con thương bố mẹ, và con không đồng ý chuyện này" mà không thấy mình phản bội ai. Nhiều nghiên cứu của Skowron cho thấy mức độ tự phân hóa cao thường đi cùng với ít căng thẳng tâm lý hơn.

Hà là người đang cần điều đó. Cô vừa là con của bố mẹ, vừa là vợ của Thắng, vừa là mẹ của con mình. Cô cần học cách đứng ở cả ba vai mà không bị một vai nào nuốt mất.

Người làm xiếc và cô học trò

Trong Tương Ưng Bộ Kinh có một bài kinh ngắn, kinh Người Làm Xiếc (SN 47.19). Đức Phật kể lại câu chuyện về một thầy dạy xiếc tre và cô học trò của mình.

Người thầy dựng một cây tre cao, bảo cô học trò leo lên đứng trên vai mình. Rồi ông nói: "Con hãy giữ cho thầy, thầy sẽ giữ cho con. Như vậy hai thầy trò mình sẽ biểu diễn xong và xuống an toàn."

Cô học trò đáp: "Không phải vậy đâu thầy. Thầy hãy tự giữ mình, con sẽ tự giữ con. Mỗi người tự giữ thăng bằng của mình, thì hai thầy trò sẽ biểu diễn xong và xuống an toàn."

Đức Phật nói rằng cô học trò đã nói đúng. Rồi Ngài giảng thêm: khi giữ gìn chính mình, ta giữ gìn được người khác; và khi giữ gìn người khác, ta cũng giữ gìn được chính mình. Giữ gìn chính mình là bằng cách tu tập chánh niệm. Giữ gìn người khác là bằng sự nhẫn nại, không làm hại, lòng từ và sự cảm thông.

Bài kinh này rất hợp với chuyện ranh giới trong gia đình. Nó chỉ ra hai điều cùng lúc.

Thứ nhất, mỗi người cần tự giữ thăng bằng của mình. Thắng và Hà cần giữ khoảng riêng của vợ chồng, giữ quyền làm cha mẹ của con mình. Đó không phải là ích kỷ. Một cặp vợ chồng mất thăng bằng, cãi nhau triền miên, cũng làm khổ cả nhà, kể cả ông bà.

Thứ hai, việc giữ mình phải đi cùng với sự nhẫn nại, lòng từ và cảm thông với người khác. Ranh giới không phải là đẩy cha mẹ ra xa. Nó là một cách để mọi người cùng sống với nhau lâu dài mà không ai ngã.

Người đứng giữa

Trong cả hai câu chuyện, có một người đứng giữa: Hà đứng giữa chồng và bố mẹ mình, Kiên đứng giữa vợ và mẹ mình. Vị trí ấy rất khó. Nhưng nó cũng là vị trí quan trọng nhất.

Một nguyên tắc mà nhiều nhà trị liệu gia đình hay khuyên là: mỗi người nói chuyện với cha mẹ của chính mình. Thắng nói với bố vợ về chuyện gõ cửa sẽ khó hơn nhiều so với Hà nói với bố mình. Quyên nói với mẹ chồng về chuyện điện thoại dễ bị hiểu là con dâu chê mẹ chồng. Kiên nói với mẹ thì là con nói với mẹ.

Người đứng giữa không cần chọn phe. Kiên không cần nói "mẹ sai, vợ con đúng". Anh có thể nói: "Mẹ trông cháu giúp vợ chồng con, con biết ơn mẹ lắm. Con với Quyên muốn hạn chế cho cháu xem điện thoại, ăn kẹo. Mẹ giúp con chuyện này được không?" Câu nói ấy vừa công nhận công sức của mẹ, vừa giữ quyết định của vợ chồng.

Khi người đứng giữa im lặng, như Kiên lúc đầu, cả hai phía đều thấy mình bị bỏ rơi. Vợ thấy chồng không bênh mình. Mẹ thấy con dâu chê mình mà con trai không nói gì. Sự im lặng tưởng là để giữ hòa khí, nhưng thật ra lại làm hòa khí mất đi.

Vẽ lại những đường ranh

Hà chọn một buổi sáng Chủ nhật, khi chỉ có hai bố con ngồi uống trà. Cô nói: "Bố ơi, con biết bố thương vợ chồng con. Nhưng con với anh Thắng cũng cần có chỗ riêng. Từ giờ, bố gõ cửa trước khi vào phòng chúng con được không bố?"

Bố cô hơi khựng lại, rồi cười: "Ừ, bố quen như hồi mày còn bé. Quên mất giờ mày có chồng rồi." Từ hôm đó, ông gõ cửa. Có hôm ông quên, mở cửa ra rồi mới giật mình, lùi lại gõ.

Nhưng chuyện không dừng ở đó. Mấy hôm sau, Hà nghe bố nói với bác hàng xóm, nửa đùa nửa thật: "Giờ vào phòng con gái cũng phải xin phép. Nuôi con lớn để nó đóng cửa với mình." Hà đứng sau bếp, nghe hết. Cả tuần đó bố ít nói với cô, ăn cơm xong là lên gác.

Hà buồn, có lúc định nói với chồng: "Thôi, kệ, cứ để bố vào." Nhưng cô nhớ lại vì sao mình đã mở lời. Cô không đổi ý. Cô cũng không giận lại bố. Tối Chủ nhật, cô pha cho bố ấm trà sen bố thích, ngồi xem thời sự cùng bố, không nhắc gì đến chuyện cánh cửa. Phải gần một tháng sau, bố cô mới hết dỗi.

Giữ ranh giới với người mình thương thường có một cái giá như vậy: một quãng thời gian người kia buồn, và

mình phải chịu được nỗi buồn ấy mà không vội rút lại lời đã nói. Tâm từ lúc này không phải là chiều theo, mà là tiếp tục tử tế trong khi vẫn giữ nguyên điều mình cần.

Chuyện nuôi con thì khó hơn. Hà và Thắng ngồi lại với bố mẹ, chia ra hai loại việc. Những việc lớn, như tiêm chủng, khám bệnh, chọn trường, vợ chồng cô sẽ quyết định, sau khi hỏi ý ông bà. Những việc hằng ngày, như cho bé ăn gì, mặc gì khi ông bà trông, thì ông bà được làm theo cách của ông bà, miễn là an toàn. Không phải lúc nào cũng suôn sẻ. Nhưng mỗi người đều biết mình đứng ở đâu.

Ở Nha Trang, Kiên cuối cùng cũng nói chuyện với mẹ. Anh chuẩn bị sẵn mấy cuốn sách tranh, mấy món đồ chơi xếp hình, để mẹ có thứ thay cho điện thoại. Anh nói với mẹ rằng vợ chồng anh sẽ thuê thêm người giúp việc buổi chiều, để mẹ có thời gian nghỉ ngơi. Bà Nguyệt nghe xong, im lặng một lúc, rồi nói: "Thật ra tao mở điện thoại cho nó là vì mỏi lưng quá, không chạy theo nó nổi."

Hóa ra, đằng sau chiếc điện thoại không phải là sự cố chấp. Đó là một người bà sáu mươi tư tuổi đang mệt.

Khi ranh giới cần cứng rắn hơn

Các câu chuyện trên đều là những gia đình mà mọi người thương nhau, chỉ cần vẽ lại đường ranh cho rõ. Nhưng cũng có những gia đình mà ranh giới cần được giữ cứng rắn hơn: khi có lời lẽ xúc phạm nặng nề kéo dài, khi có bạo lực, khi một người liên tục xâm phạm sự an toàn của người khác.

Trong những trường hợp đó, giữ khoảng cách, thậm chí dọn ra ở riêng, có thể là điều cần thiết. Đó không phải là bất hiếu. Như cô học trò trong bài kinh, mỗi người có trách nhiệm giữ thăng bằng của mình. Một người con không thể chăm sóc cha mẹ nếu chính mình đang bị tổn hại. Và có những trường hợp cần đến sự hỗ trợ của người có chuyên môn hay của pháp luật. Phụ lục cuối sách có hướng dẫn về những nơi có thể tìm đến.

Thực hành: Ba vùng trong ngôi nhà

Dành cho các gia đình sống chung. Hãy cùng nhau ngồi lại và chia ra ba vùng:

- **Vùng chung:** những gì cả nhà cùng dùng và cùng quyết định, như phòng khách, bếp, giờ ăn cơm, chi phí điện nước.

- **Vùng riêng:** những gì thuộc về riêng mỗi người hay mỗi cặp vợ chồng, như phòng ngủ, đồ cá nhân, những quyết định về con cái của họ.
- **Vùng cần bàn bạc:** những gì liên quan đến nhiều người, như ông bà trông cháu thế nào, ai lo việc gì khi có người ốm.

Không cần viết thành văn bản. Chỉ cần mọi người nói ra và hiểu giống nhau.

Dành cho người đứng giữa. Nếu bạn đang đứng giữa vợ hoặc chồng và cha mẹ mình, hãy nhận lấy vai trò nói chuyện với cha mẹ của chính mình. Hãy mở đầu bằng sự biết ơn, rồi nói rõ điều vợ chồng mình cần. Đừng để người bạn đời phải một mình đối diện với cha mẹ bạn.

Dành cho ông bà. Nếu bạn đang giúp con trông cháu, hãy nói thật với con khi bạn thấy mệt, thấy quá sức. Đôi khi, những gì con thấy là "ông bà không chịu nghe" thật ra là "ông bà không còn sức".

Câu hỏi suy ngẫm

- Trong ngôi nhà của bạn, có đường ranh nào đang quá cứng, khiến mọi người xa cách? Có đường ranh nào đang quá lỏng, khiến ai đó ngột ngạt?

- Nếu bạn đang đứng giữa hai thế hệ, bạn thường chọn nói ra hay im lặng? Sự im lặng ấy đang giúp ai, và làm khổ ai?
- Lời dạy "giữ mình là giữ người" có ý nghĩa gì trong gia đình bạn?

CHƯƠNG 13

Hàn gắn những rạn nứt lâu năm

Câu nói hai mươi năm trước

Năm hai mươi tuổi, Tài cãi nhau với cha một trận lớn ở Long Xuyên. Chuyện bắt đầu từ việc Tài muốn bỏ học trung cấp để đi Sài Gòn làm thợ. Cha anh không cho. Hai cha con lời qua tiếng lại, rồi cha anh nói một câu rất nặng. Tài, trong cơn giận, hét lại: "Ông không xứng làm cha tôi!"

Cả nhà chết lặng. Cha anh không nói gì nữa. Ông quay lưng đi vào buồng. Sáng hôm sau, Tài xách ba lô lên Sài Gòn.

Hai mươi năm trôi qua. Tài thành thợ cả, rồi mở xưởng cơ khí nhỏ ở Thủ Đức, có vợ, có hai con. Tết nào anh cũng gửi tiền về cho mẹ. Có vài lần anh về quê, nhưng chỉ ngồi với mẹ ở nhà dưới. Cha anh ở nhà trên, không ra. Hai cha con không nói với nhau một câu nào trong hai mươi năm.

Rồi một tối, đứa con trai mười sáu tuổi của Tài cãi nhau với anh vì bị cấm đi chơi khuya. Trong cơn giận, nó hét lên: "Ba không hiểu gì hết! Có ba cũng như không!" Rồi nó đóng sầm cửa phòng.

Tài đứng sững giữa nhà. Câu nói ấy như một tiếng vọng từ hai mươi năm trước. Lần đầu tiên, anh biết cha mình đã cảm thấy thế nào vào cái đêm ấy.

Lá thư không kịp gửi

Chị Ngân bốn mươi mốt tuổi, làm y tá ở Quy Nhơn. Năm năm trước, chị và mẹ cãi nhau trong một bữa cơm, chỉ vì những chuyện rất nhỏ chồng lên nhau qua nhiều năm. Mẹ chị nói một câu làm chị đau. Chị nói lại một câu làm mẹ đau hơn. Từ đó, hai mẹ con ít gọi điện. Mỗi lần gọi, chỉ vài câu hỏi thăm khô khan.

Chị Ngân định Tết năm nay về quê, ngồi xuống nói chuyện với mẹ cho đàng hoàng. Chị thậm chí đã viết sẵn một lá thư trong điện thoại, những điều chị muốn nói.

Tháng Mười Một, mẹ chị bị đột quỵ, mất trong đêm. Chị về kịp đám tang, nhưng không kịp nói lời nào.

Lá thư vẫn nằm trong điện thoại của chị. Chưa bao giờ được gửi.

Quan hệ không đo bằng việc không bao giờ rạn nứt

Ở những chương trước, sách đã đi qua nhiều nỗi đau: kiểm soát, đòn roi, so sánh, kỳ vọng, không được lắng nghe. Chương cuối cùng này hỏi: khi những vết thương ấy đã kéo dài nhiều năm, có còn hàn gắn được không?

Để trả lời, hãy bắt đầu từ một phát hiện thú vị trong tâm lý học trẻ em.

Từ cuối những năm 1970, nhà tâm lý học Edward Tronick và các cộng sự đã quan sát rất kỹ những tương tác giữa mẹ và em bé. Họ thấy một điều làm nhiều người bất ngờ: ngay cả ở những cặp mẹ con gắn bó tốt, phần lớn thời gian hai mẹ con không hoàn toàn "khớp" với nhau. Em bé muốn chơi thì mẹ đang mệt. Mẹ muốn đùa thì em bé đang buồn ngủ. Sự lệch nhịp xảy ra liên tục.

Điều làm nên một mối quan hệ tốt không phải là không bao giờ lệch nhịp. Mà là sau mỗi lần lệch nhịp, hai mẹ con tìm lại được nhau. Tronick gọi đó là quá trình "đổ vỡ và sửa chữa". Theo ông, chính những lần sửa chữa ấy dạy cho đứa trẻ rằng một mối quan hệ có thể bị tổn thương mà vẫn còn đó, và rằng mình có thể làm gì đó để nối lại.

Ý tưởng này không chỉ đúng với em bé. Nó đúng với mọi mối quan hệ trong gia đình. Không có cha mẹ nào

chưa từng làm con đau. Không có người con nào chưa từng làm cha mẹ buồn. Câu hỏi không phải là gia đình mình có rạn nứt hay không, mà là gia đình mình có biết sửa chữa hay không.

Một lời xin lỗi có gì?

Ở nhiều gia đình Việt, xin lỗi là chuyện rất khó, nhất là giữa cha mẹ và con cái. Có câu "cha mẹ không bao giờ sai". Người con xin lỗi cha mẹ thì có, nhưng thường chỉ là một câu chiếu lệ. Còn cha mẹ xin lỗi con thì rất hiếm, vì sợ mất uy.

Năm 2016, Roy Lewicki và các cộng sự ở Mỹ đã nghiên cứu xem một lời xin lỗi hiệu quả gồm những gì. Họ đưa ra sáu thành phần: bày tỏ sự hối tiếc, giải thích chuyện gì đã xảy ra, nhận trách nhiệm, cam kết không lặp lại, đề nghị sửa chữa, và xin được tha thứ.

Trong sáu thành phần ấy, theo nghiên cứu của họ, quan trọng nhất là *nhận trách nhiệm*: nói rõ "đó là lỗi của tôi", không đổ cho hoàn cảnh, không "nhưng mà". Đứng thứ hai là *đề nghị sửa chữa*: "tôi có thể làm gì để bù đắp?". Còn thành phần ít quan trọng nhất, điều đáng ngạc nhiên, lại là *xin được tha thứ*. Nghĩa là người nghe cần

thấy người xin lỗi thật sự hiểu và muốn sửa, hơn là nghe câu "tha lỗi cho tôi".

Nghiên cứu được làm trong bối cảnh khác, nhưng gợi ý rất rõ cho các gia đình. Một lời xin lỗi kiểu "ba xin lỗi, nhưng hồi đó mày cũng hư lắm" thiếu chính phần quan trọng nhất. Còn một lời xin lỗi đơn giản như "chuyện đó ba sai, ba làm con đau", kèm theo một việc làm cụ thể để bù đắp, có thể có sức nặng hơn rất nhiều lời giải thích.

Cũng cần nói: hàn gắn không phải lúc nào cũng cần lời nói. Ở nhiều gia đình Việt, người ta xin lỗi bằng hành động: một mâm cơm nấu món con thích, một lần lặng lẽ sửa giúp mái nhà. Những hành động ấy có giá trị thật. Chỉ có điều, nếu vết thương đã sâu và đã lâu, đôi khi người bị tổn thương cần được nghe rõ ràng rằng người kia đã hiểu.

Khi gia đình đã xa cách nhiều năm

Nhà xã hội học Karl Pillemer, trong một nghiên cứu lớn công bố trong cuốn sách năm 2020, cho biết khoảng một phần tư người Mỹ trưởng thành đang xa cách với ít nhất một người thân. Ông phỏng vấn hàng trăm người đã từng xa cách gia đình, và cả những người đã hàn gắn được.

Một điều ông nhận thấy là nhiều người đã hàn gắn không đặt mục tiêu làm cho mọi thứ trở lại như xưa. Họ chấp nhận rằng quan hệ sẽ khác đi, rằng có những điều có thể không bao giờ được giải thích trọn vẹn. Họ bắt đầu từ những bước rất nhỏ, và hướng về những gì còn có thể làm được ở hiện tại hơn là cố phân xử chuyện ai đúng ai sai trong quá khứ.

Điều này không có nghĩa là quá khứ không quan trọng. Nó có nghĩa là hàn gắn có thể diễn ra từng phần. Một gia đình không cần phải giải quyết hết hai mươi năm tổn thương trong một buổi chiều. Có thể bắt đầu bằng một cuộc điện thoại. Một bữa cơm. Một câu hỏi thăm thật lòng.

Như trăng ra khỏi mây

Kinh Pháp Cú có một câu kệ rất đẹp, số 173. Theo truyền thống, câu kệ này gắn với câu chuyện của Tôn giả Aṅgulimāla, người từng phạm những tội ác nặng nề trước khi gặp Đức Phật và thay đổi hoàn toàn. Ý của câu kệ là: người nào đã làm điều ác, mà sau đó lấy điều thiện để che lấp, người ấy chiếu sáng cõi đời như vầng trăng ra khỏi mây mù.

Câu kệ này mang lại hy vọng cho những ai đã từng làm người thân đau. Quá khứ không thể xóa. Những gì đã làm vẫn là đã làm. Theo giáo lý nghiệp, hành động đã tạo vẫn có hậu quả của nó. Nhưng điều ấy không có nghĩa là con người bị khóa chặt trong lỗi lầm của mình. Những việc thiện làm hôm nay có thể làm cho đời sống sáng lên trở lại, như ánh trăng vẫn còn đó sau những đám mây.

Với người cha, người mẹ từng làm con đau, câu kệ nói rằng chưa bao giờ là quá muộn để bắt đầu làm khác đi. Với người con từng nói những lời làm cha mẹ tổn thương, như Tài, câu kệ cũng nói như vậy.

Khi người thân đã không còn

Nhưng nếu người thân đã mất, như mẹ chị Ngân, thì sao? Còn có thể hàn gắn không?

Trong Tiểu Bộ Kinh có một bài kinh mà nhiều chùa Nam tông vẫn tụng trong các buổi lễ cầu siêu: kinh Ngoài Bức Tường (Tirokuḍḍa Sutta, Khp 7). Bài kinh mô tả những người thân đã khuất như đang đứng bên ngoài tường nhà, nơi ngã ba đường, chờ đợi người thân của mình nhớ đến. Kinh dạy rằng khóc than, sầu muộn không giúp gì cho người đã mất. Nhưng khi người còn sống làm việc thiện, cúng dường, bố thí, rồi hồi hướng

phước lành ấy đến người đã khuất, thì việc làm ấy có ích cho người đã khuất, và cũng làm lợi cho chính người làm.

Ở đây, không cần đi sâu vào những vấn đề giáo lý về việc hồi hướng có tác dụng ra sao, vốn có nhiều cách hiểu khác nhau. Điều có thể rút ra cho người con mang nỗi day dứt là: thay vì chìm mãi trong hối tiếc, người con có thể biến nỗi nhớ thương thành việc thiện. Đó là một cách tiếp tục mối quan hệ với người đã mất, bằng những điều tốt đẹp.

Và có một cách hàn gắn khác, rất gần gũi: sống tiếp những điều tốt đẹp mà cha mẹ đã trao cho mình. Nếu mẹ chị Ngân là người hay giúp đỡ hàng xóm, chị có thể tiếp nối điều đó. Mối quan hệ với cha mẹ không chấm dứt khi cha mẹ mất. Nó tiếp tục trong cách người con sống.

Tấm gương: Andre Agassi và người cha xây "con rồng"

Andre Agassi là một trong những tay vợt vĩ đại nhất lịch sử quần vợt, từng vô địch cả bốn giải Grand Slam và giành huy chương vàng Olympic năm 1996. Nhưng tuổi thơ của ông là một câu chuyện khác.

Cha ông, Emmanuel "Mike" Agassi, sinh năm 1930 ở Iran trong một gia đình người Armenia nghèo, từng là võ

sĩ quyền anh. Năm hai mươi mốt tuổi, ông sang Mỹ với rất ít tiền và gần như không biết tiếng Anh. Ông mê quần vợt, và quyết tâm biến con mình thành nhà vô địch.

Trong cuốn tự truyện *Open* xuất bản năm 2009, Andre Agassi kể rằng cha ông đã tự chế một chiếc máy bắn bóng mà cậu bé gọi là "con rồng". Từ khi mới bảy tuổi, Andre phải đứng hàng giờ dưới nắng sa mạc Las Vegas, đánh trả những quả bóng bay ra với tốc độ rất cao. Theo nhiều bài báo, mỗi ngày cậu đánh trả hàng nghìn quả. Ngay cả khi Andre vô địch Wimbledon năm 1992, giải Grand Slam đầu tiên, câu đầu tiên cha ông nói với con là trách con đã để thua ván thứ tư.

Agassi viết trong tự truyện rằng ông ghét quần vợt, dù cả đời chơi nó. Ông chơi không phải để thắng, mà để được cha thương. Những năm tháng ấy để lại nhiều vết thương trong ông, kể cả những năm ông sa ngã và khủng hoảng.

Điều làm câu chuyện của Agassi trở thành một tấm gương không phải là danh hiệu. Đó là cách ông đối diện với quá khứ. Ông viết về cha mình một cách trung thực, không che giấu những gì đã làm mình đau, nhưng cũng không biến cha thành một kẻ xấu. Ông kể về hoàn cảnh của cha: một người nhập cư nghèo, sống bên lề xã hội,

dồn hết khát vọng vào con. Chính người cha, trong một cuộc phỏng vấn, đã thừa nhận rằng ông đã ép đứa con gái đầu lòng quá mức đến mức làm hỏng tình yêu quần vợt của cô, và rằng những đứa con đầu như những "vật thí nghiệm" để ông học cách làm cha. Dù hai cha con nhiều lần va chạm, ông luôn bày tỏ niềm tự hào về các con. Ông mất năm 2021, ở tuổi chín mươi.

Và Agassi đã chọn làm khác đi. Ông dùng tiền và danh tiếng của mình để lập một quỹ từ thiện và một trường học dành cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn ở Las Vegas, chính ông là người đã bỏ học từ năm lớp chín. Ông và vợ, cựu tay vợt Steffi Graf, nhiều lần chia sẻ rằng họ không ép con mình theo quần vợt, để các con tự chọn con đường của mình.

Câu chuyện của Agassi cho thấy một kiểu hàn gắn đặc biệt: hàn gắn bằng sự thấu hiểu và bằng cách không truyền tiếp vết thương cho thế hệ sau. Có thể quá khứ không được sửa lại. Nhưng tương lai thì được làm khác đi.

Hai cuộc trở về

Tài về Long Xuyên vào một buổi chiều cuối năm. Mẹ anh nói cha anh vừa bị một cơn tai biến nhẹ, giờ đi lại phải

chống gậy. Tài đi lên nhà trên. Cha anh ngồi trên chiếc ghế mây, gầy đi nhiều, tóc bạc trắng.

Tài đứng một lúc lâu, rồi quỳ xuống bên ghế. "Ba. Hai mươi năm trước con nói với ba một câu không phải đạo làm con. Con sai. Con xin lỗi ba."

Cha anh nhìn ra sân rất lâu. Rồi ông nói, giọng run vì bệnh: "Bữa đó ba cũng nói với mày một câu không phải đạo làm cha. Hai mươi năm nay ba cũng muốn nói, mà không biết mở miệng ra sao."

Hai cha con không ôm nhau. Hai mươi năm không thể biến mất trong một buổi chiều. Nhưng tối đó, Tài ở lại ăn cơm ở nhà trên. Hôm sau, anh trèo lên sửa lại mấy tấm tôn dột trên mái, việc cha anh không còn làm được. Ông đứng dưới sân chống gậy, chỉ trỏ, la anh đóng đinh chưa đúng chỗ, như hồi anh còn nhỏ.

Về lại Sài Gòn, Tài gõ cửa phòng con trai. "Ba muốn kể con nghe một chuyện," anh nói. "Chuyện ba với ông nội."

Còn chị Ngân, chị không xóa lá thư trong điện thoại. Chị in nó ra, đọc trước bàn thờ mẹ trong ngày giỗ đầu. Rồi chị cùng gia đình vào chùa làm phước, hồi hướng cho mẹ. Mẹ chị ngày trước có thói quen mỗi sáng nấu thêm một nồi cháo để cho mấy người bán vé số trong xóm. Từ

năm đó, mỗi sáng Chủ nhật, chị Ngân cũng nấu một nồi cháo.

"Con không kịp nói với mẹ," chị nói. "Nhưng con vẫn có thể sống sao cho mẹ vui."

Khi hàn gắn chưa phải là lúc

Cần nói rõ một điều để khép lại chương này. Hàn gắn không phải lúc nào cũng có thể, và không phải lúc nào cũng nên. Nếu một người cha, người mẹ vẫn còn đang bạo hành, vẫn còn đang xúc phạm nặng nề, vẫn chưa thừa nhận những gì đã làm, thì người con không có bổn phận phải quay lại. Sự an toàn của người con được đặt lên trước.

Đạo Phật dạy tâm từ, dạy nhẫn nại. Nhưng tâm từ có thể được giữ trong lòng mà không cần phải đặt mình vào chỗ nguy hiểm. Người con có thể mong cho cha mẹ được an vui, mà vẫn giữ khoảng cách cần thiết để bảo vệ mình. Hàn gắn, nếu có, cần đến khi cả hai bên đã sẵn sàng.

Thực hành: Một bước nhỏ về phía nhau

Nếu bạn là người đã gây tổn thương. Hãy thử viết ra một lời xin lỗi gồm hai phần quan trọng nhất: nhận trách nhiệm rõ ràng, không "nhưng mà"; và một việc cụ thể

bạn có thể làm để bù đắp. Bạn không cần gửi ngay. Hãy đọc lại vài ngày sau, rồi mới quyết định.

Nếu bạn là người bị tổn thương và muốn hàn gắn. Hãy thử xác định một bước nhỏ nhất mà bạn sẵn sàng làm: một tin nhắn hỏi thăm, một cuộc gọi, một lần ghé qua. Đừng đặt mục tiêu giải quyết hết mọi chuyện ngay. Hàn gắn có thể diễn ra từng phần.

Nếu người thân đã mất. Hãy viết một lá thư cho người ấy, nói những điều bạn chưa kịp nói. Hãy làm một việc thiện và hồi hướng cho người ấy. Và hãy chọn một điều tốt đẹp mà người ấy đã sống, để tiếp nối trong đời sống của mình.

Câu hỏi suy ngẫm

- Có một rạn nứt nào trong gia đình bạn đã kéo dài nhiều năm? Bước nhỏ nhất bạn có thể làm là gì?
- Trong những lời xin lỗi bạn từng nói hoặc từng nghe, phần nào thường bị thiếu?
- Bạn muốn tiếp nối điều tốt đẹp nào từ cha mẹ mình trong cuộc sống hôm nay?

LỜI KẾT

Để vết thương dừng lại ở thế hệ mình

Người con hôm qua, người cha mẹ hôm nay

Có một điều rất giản dị mà ta hay quên: mỗi người cha, người mẹ hôm nay đều từng là một đứa con. Và mỗi đứa con hôm nay, rất có thể, sẽ là cha mẹ của ngày mai.

Đọc đến trang cuối, có thể bạn đã nhận ra mình ở cả hai phía. Bạn từng là đứa trẻ đứng trước cha mẹ với một tờ giấy khen, một câu chuyện muốn kể, một nỗi buồn muốn chia. Và có thể bạn cũng đã từng là người lớn quá bận, quá mệt, quá lo, đến mức không nhìn thấy đứa trẻ đang đứng trước mặt mình.

Nhận ra điều đó không phải để tự trách. Nó là để thấy rằng vết thương trong gia đình hiếm khi do một người gây ra. Nó đi qua nhiều thế hệ, từ ông bà đến cha mẹ, từ cha mẹ đến con cái. Mỗi người nhận một phần, mang một phần, và trao lại một phần.

Nhưng cũng chính vì vậy mà mỗi người đều có thể làm một điều: chọn lọc những gì mình trao lại.

Phá vòng lặp không có nghĩa là chối bỏ gia đình

Ngày nay, người ta hay nói về "người phá vòng lặp": người đầu tiên trong gia đình dừng lại một thói quen gây tổn thương đã truyền qua nhiều đời. Có thể là người cha đầu tiên không đánh con. Người mẹ đầu tiên biết nói "mẹ xin lỗi". Người con đầu tiên dám ngồi xuống nói chuyện thật lòng với cha mẹ.

Nhưng phá vòng lặp không có nghĩa là quay lưng với gia đình, hay coi mọi thứ thế hệ trước trao lại đều là xấu. Ông bà, cha mẹ ta đã trao cho ta rất nhiều điều quý: sự chịu khó, lòng hy sinh, tình nghĩa với họ hàng, cách nhớ ơn tổ tiên, những món ăn, những câu hát ru, những bài học làm người. Phá vòng lặp là giữ lại những điều ấy, và nhẹ nhàng đặt xuống những gì đã làm đau.

Giống như người nông dân sàng lúa: hạt chắc thì giữ, hạt lép thì để gió mang đi. Không ai đốt cả bao lúa chỉ vì có lẫn vài hạt lép.

Tấm gương: Người mẹ chơi Chopin dưới ánh trăng

Nghệ sĩ, Nhà giáo Nhân dân Thái Thị Liên sinh năm 1918 trong một gia đình trí thức ở Sài Gòn. Bà học đàn piano từ năm bốn tuổi, và là một trong những nữ nghệ sĩ dương cầm đầu tiên của Việt Nam. Năm 1951, bà về nước tham gia kháng chiến. Sau này, bà là chủ nhiệm đầu tiên của khoa Piano tại trường âm nhạc ở Hà Nội suốt khoảng hai mươi năm, kể cả những năm chiến tranh, khi cả trường phải sơ tán về vùng nông thôn, mang theo cả những cây đàn.

Con trai út của bà là Đặng Thái Sơn. Ông kể lại rằng chính ở nơi sơ tán, trong một đêm yên tĩnh, ông được nghe mẹ chơi những bản nhạc của Chopin dưới ánh trăng. Đó là lần đầu tiên ông nghe nhạc Chopin, và tiếng đàn ấy đã đánh thức tình yêu âm nhạc trong ông. Bà vừa là mẹ, vừa là người thầy đầu tiên của ông, một người thầy nghiêm khắc và tận tụy.

Năm 1980, Đặng Thái Sơn trở thành người châu Á đầu tiên đoạt giải nhất cuộc thi piano quốc tế Chopin tại Ba Lan. Mẹ ông đã cùng ông sang Vác-sa-va, làm phiên dịch cho con.

Câu chuyện của bà Thái Thị Liên còn có một chi tiết ít người biết. Bà đã nuôi dạy người con riêng của chồng,

nghệ sĩ Đặng Hồng Quang, như con ruột. Người con ấy cũng trở thành một nghệ sĩ piano, và về sau là chủ nhiệm khoa Piano tại Nhạc viện Thành phố Hồ Chí Minh.

Bà sống đến một trăm lẻ năm tuổi. Năm một trăm lẻ bốn tuổi, bà vẫn ngồi vào đàn để chơi một bản nhạc chào mừng cuộc thi Chopin lần thứ mười tám. Bà mất đầu năm 2023. Trong một chương trình truyền hình mừng xuân trước đó, Đặng Thái Sơn và người cháu của ông đã cùng ngồi đàn bản "Hát ru" do chính bà sáng tác, để tặng bà.

Điều đáng học ở câu chuyện này không phải là giải thưởng. Đó là cách một người mẹ đã trao truyền cho con. Giữa chiến tranh, thiếu thốn, nơi sơ tán, bà không trao cho con một mệnh lệnh phải trở thành nghệ sĩ. Bà trao cho con tiếng đàn của chính mình dưới ánh trăng. Tình yêu ấy được đánh thức, không bị ép buộc. Rồi nó được truyền tiếp: từ bà đến con, từ con đến cháu, và đến cả những đứa con không do bà sinh ra.

Đó là hình ảnh của một di sản được trao lại bằng tình thương và bằng tấm gương, thay vì bằng roi vọt hay nỗi sợ.

Tình thương cần trí tuệ

Nếu phải gói cả cuốn sách vào một câu, có lẽ đó là: tình thương cần đi cùng trí tuệ.

Cha mẹ thương con, điều đó gần như luôn đúng. Nhưng thương thôi chưa đủ. Cần hiểu đứa con trước mặt mình là ai, khác mình thế nào, đau ở đâu. Cần biết khi nào nắm tay, khi nào buông tay. Cần biết rằng điều mình muốn trao và điều con nhận được có thể rất khác nhau.

Con cái thương cha mẹ, điều đó cũng gần như luôn đúng. Nhưng biết ơn không có nghĩa là cam chịu, và tự chủ không có nghĩa là quay lưng. Cần hiểu cha mẹ đã sống qua những gì, sợ những gì. Cần biết nói thật mà vẫn dịu dàng. Cần biết giữ con đường của mình mà vẫn giữ sợi dây với gia đình.

Đạo Phật gọi sự kết hợp ấy là từ bi đi cùng trí tuệ. Từ bi mà thiếu trí tuệ thì dễ thành chiều chuộng, kiểm soát, hay hy sinh mù quáng. Trí tuệ mà thiếu từ bi thì dễ thành lạnh lùng, phán xét, xa cách. Khi hai điều ấy đi cùng nhau, gia đình có thể trở thành nơi mà mỗi người được thương, và được là chính mình.

Bốn sợi chỉ, một lần nữa

Nhìn lại cả cuốn sách, bốn sợi chỉ đã đi qua từng câu chuyện.

Tâm từ là lý do Ngọc Anh không bỏ mẹ khi giành lại quyền tự quyết, và là lý do Hà vẫn pha trà cho bố trong những ngày bố dỗi.

Chánh niệm là khoảnh khắc Tuấn nghe thấy giọng cha mình bật ra từ miệng mình, và khoảnh khắc một người cha dừng lại trước khi giơ tay.

Nghiệp là hiểu rằng đứa con không phải trả nợ thay cho đời trước, nhưng mỗi người, cha mẹ hay con cái, đều đang gieo những hạt giống mới bằng lời nói và việc làm hôm nay.

Và trách nhiệm là điều Phương hiểu ra sau một buổi trưa không như ý: mình làm trọn phần của mình, và để người kia có thời gian với phần của họ.

Bốn sợi chỉ ấy không phải của riêng người theo đạo Phật. Chúng là những điều mà bất kỳ gia đình nào cũng có thể dệt vào đời sống của mình, mỗi ngày một chút.

Một lời cầu chúc

Không có gia đình nào hoàn hảo. Không có cha mẹ nào chưa từng làm con đau, không có người con nào chưa

từng làm cha mẹ buồn. Nhưng cũng không có gia đình nào là quá muộn để bắt đầu một điều tốt đẹp hơn.

Có thể bắt đầu từ một cuộc gọi không vì việc gì cả. Một lần gõ cửa trước khi bước vào phòng. Một câu "mẹ thấy con đã cố gắng". Một câu "con xin lỗi ba". Một nồi cháo nấu cho người khác, như người mẹ đã khuất từng làm.

Nguyện cho những người cha, người mẹ đang mệt mỏi được thấu hiểu và nghỉ ngơi.

Nguyện cho những người con đang mang vết thương được chữa lành, và đủ vững vàng để không trao vết thương ấy cho thế hệ sau.

Nguyện cho những gia đình đang xa cách tìm được một bước nhỏ về phía nhau.

Và nguyện cho mỗi mái nhà, dù lớn hay nhỏ, dù ở làng quê Việt Nam hay ở một thành phố xa xứ, đều có những lúc mọi người ngồi xuống cùng nhau, nghe nhau, và thương nhau bằng một tình thương có trí tuệ.

Tỳ kheo ni Thích Chơn Từ

PHỤ LỤC A

Bảng thuật ngữ Pāli

Bảng dưới đây tập hợp những thuật ngữ Pāli được nhắc đến trong sách, xếp theo thứ tự xuất hiện. Cột phiên âm giúp người đọc chưa quen tiếng Pāli đọc gần đúng.

Pāli	English	Việt	Phiên âm
brahmavihāra	divine abiding	tứ vô lượng tâm, Phạm trú	brăm-ma-vi-ha-ra
mettā	loving-kindness	tâm từ	mết-ta
karuṇā	compassion	tâm bi	ca-ru-na
muditā	appreciative joy	tâm hỷ, tùy hỷ	mu-đi-ta
upekkhā	equanimity	tâm xả	u-pếch-kha
pubbācariya	first teacher	bậc thầy đầu tiên	púp-ba-cha-ri-da
āhuneyya	worthy of offerings	bậc đáng được cúng dường	a-hu-nây-da
daṇḍa	rod, stick	roi gậy	đan-đa
sammā-vācā	right speech	chánh ngữ	xăm-ma va-cha
pharusā vācā	harsh speech	lời nói thô ác	pha-ru-xa va-cha
atijāta	superior-born	con hơn cha mẹ	a-ti-cha-ta
anujāta	similar-born	con bằng cha mẹ	a-nu-cha-ta
avajāta	inferior-born	con kém cha mẹ	a-va-cha-ta
māna	conceit	mạn	ma-na

Pāli	English	Việt	Phiên âm
pabbajjā	going forth	xuất gia	páp-bắt-cha
mātāpitu-upaṭṭhāna	supporting mother and father	phụng dưỡng mẹ cha	ma-ta-pi-tu u-pát-tha-na
maṅgala	blessing	phúc lành, hạnh phúc	măng-ga-la
dāna	giving	bố thí	đa-na
nīvaraṇa	hindrance	triền cái	ni-va-ra-na
uddhacca-kukkucca	restlessness and remorse	trạo hối	út-đát-cha cúc-cút-cha
piṇḍapāta	alms round	khất thực	pin-đa-pa-ta
sati	mindfulness	chánh niệm	xa-ti
khanti	patience	nhẫn nại	khan-ti
avihiṃsā	harmlessness	không làm hại	a-vi-him-xa
kamma	action, kamma	nghiệp	cam-ma
pattidāna	sharing of merit	hồi hướng phước	pát-ti-đa-na
cetanā	volition, intention	tác ý	chê-ta-na

PHỤ LỤC B

Khi nào cần tìm hỗ trợ và tìm ở đâu

Đọc sách có thể giúp hiểu mình và hiểu người thân hơn. Nhưng có những lúc, tự đọc sách thôi là chưa đủ. Hãy tìm đến bác sĩ, chuyên viên tâm lý hay một tổ chức hỗ trợ nếu bạn hoặc người thân gặp một trong những dấu hiệu sau:

- Buồn bã, chán nản, mất hứng thú với mọi việc kéo dài hơn hai tuần.
- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, ăn uống thay đổi rõ rệt, sụt cân hay tăng cân không rõ lý do.
- Ký ức về những chuyện đã qua cứ tràn về, gây hoảng sợ, giật mình, khó làm việc bình thường.
- Có ý nghĩ làm hại bản thân, hoặc thấy cuộc sống không còn ý nghĩa.
- Đang bị bạo lực, đe dọa, hay sống trong nỗi sợ hãi ngay trong gia đình mình.

- Biết một đứa trẻ đang bị đánh đập, bỏ mặc hay xâm hại.
- Đang chăm sóc người thân bệnh nặng và cảm thấy kiệt sức, không còn chịu đựng nổi.

Tìm sự giúp đỡ không phải là yếu đuối, cũng không phải là bất hiếu hay phản bội gia đình. Đó là một cách chăm sóc chính mình, để có thể tiếp tục chăm sóc những người mình thương.

Tại Việt Nam

Khi nào	Gọi số	Ghi chú
Cấp cứu y tế	115	Khi có nguy hiểm đến tính mạng
Công an	113	Khi đang bị bạo lực, đe dọa
Bảo vệ trẻ em	111	Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em, miễn phí, 24/24 giờ

Ngoài ra, có thể tìm đến khoa tâm thần hoặc phòng khám tâm lý của các bệnh viện lớn, như Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội) hay Bệnh viện Tâm thần Thành phố Hồ Chí Minh. Một số đường dây hỗ trợ tâm lý do các tổ chức cộng đồng vận hành, như đường dây nóng Ngày Mai, cũng có thể là nơi lắng nghe ban đầu. Vì số điện thoại của các đường dây

này có thể thay đổi, xin kiểm tra lại trên trang chính thức của từng tổ chức.

Các số điện thoại trong phụ lục này được kiểm tra vào thời điểm biên soạn sách (năm 2026). Xin bạn đọc kiểm tra lại khi cần dùng.

Nguồn tham khảo

Nguồn được gộp chung cho toàn sách, chia theo năm nhóm. Kinh điển Pāli ghi theo hệ đánh số PTS và SuttaCentral; một số bản dịch, như bản của Bhikkhu Bodhi, có thể đánh số khác ở Tăng Chi Bộ và Tương Ưng Bộ. Những câu chuyện lấy từ chú giải được ghi rõ là chú giải trong chính văn.

A. Kinh tạng và Luật tạng Pāli

- Trường Bộ Kinh, DN 31, *Sigālaka Sutta* (kinh Thiện Sanh): phần mở đầu về Sigāla lễ sáu phương theo lời cha dặn (Chương 5).
- Trung Bộ Kinh, MN 41, *Sāleyyaka Sutta*: việc làm qua ba cửa thân, lời và ý (Chương 1); lời nói thô ác trong bốn loại lời nói bất thiện (Chương 3).
- Trung Bộ Kinh, MN 82, *Raṭṭhapāla Sutta* (Chương 6).
- Tương Ưng Bộ Kinh, SN 3.8, *Mallikā Sutta*: không ai thân hơn chính mình (Chương 7). Câu chuyện cũng được ghi trong Phật Tự Thuyết, Ud 5.1.
- Tương Ưng Bộ Kinh, SN 22.49, *Soṇa Sutta*: ba kiểu so sánh hơn, bằng, kém (Chương 4).
- Tương Ưng Bộ Kinh, SN 46.55, *Saṅgārava Sutta*: năm triền cái, trong đó có trạo hối (Chương 11).
- Tương Ưng Bộ Kinh, SN 47.19, *Sedaka Sutta* (kinh Người Làm Xiếc) (Chương 12).
- Tăng Chi Bộ Kinh, AN 3.28, *Gūthabhāṇī Sutta*: lời như phân, lời như hoa, lời như mật (Chương 10).
- Tăng Chi Bộ Kinh, AN 4.63, *Sabrahmaka Sutta* (kinh Phạm Thiên) (Chương 2).
- Tăng Chi Bộ Kinh, AN 5.39, *Putta Sutta*: năm điều cha mẹ mong ở con (Chương 5).

- Tăng Chi Bộ Kinh, AN 5.41, *Ādiya Sutta*: năm cách sử dụng của cải (Chương 7).
- Tăng Chi Bộ Kinh, AN 6.37, *Chaḷaṅgadāna Sutta*: tâm của người cho trước, trong và sau khi cho (Chương 11).
- Tiểu Bộ Kinh, Khp 7, *Tirokuḍḍa Sutta* (kinh Ngoài Bức Tường) (Chương 13).
- Tiểu Bộ Kinh, Dhp 129–130 (Chương 3); Dhp 165 (Chương 5); Dhp 168 (Chương 10); Dhp 173 (Chương 13).
- Tiểu Bộ Kinh, Itivuttaka 74, *Putta Sutta*: ba hạng con (Chương 4).
- Tiểu Bộ Kinh, Sn 1.6, *Parābhava Sutta* (kinh Bại Vong) (Chương 7).
- Tiểu Bộ Kinh, Sn 2.4, *Maṅgala Sutta* (kinh Hạnh Phúc) (Chương 11).
- Luật tạng, Đại phẩm (Mahāvagga) I.54: vua Tịnh Phạn xin quy định phải có sự cho phép của cha mẹ khi con xuất gia (Chương 8).

B. Chú giải

- Jātaka số 46, *Ārāmadūsaka Jātaka* (chuyện bầy khỉ tưới cây); phần văn xuôi thuộc chú giải (Chương 1).
- Chú giải Tăng Chi Bộ (*Manorathapūraṇī*) về AN 4.63: cha mẹ có bốn tâm vô lượng đối với con (Chương 2).
- Chú giải về Tôn giả Mahākassapa và Tỳ kheo ni Bhaddā Kāpilānī, trong chú giải Tăng Chi Bộ về phẩm Etadagga (AN 1.14) và chú giải Trưởng lão Tăng kệ, Trưởng lão Ni kệ (Chương 7).
- Chú giải về Tôn giả Sāriputta trở về giảng pháp cho mẹ trước khi nhập diệt, trong chú giải Tương Ưng Bộ về SN 47.13 và chú giải Pháp Cú (Chương 9).
- Chú giải Pháp Cú (*Dhammapada-aṭṭhakathā*) về câu kệ 168–169 và phần Nidānakathā của Jātaka: Đức Phật khất thực ở Ca-tỳ-la-vệ và lời đáp vua cha (Chương 10).

C. Nghiên cứu tâm lý học và xã hội học

- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296–3319.

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907.
- Belsky, J., Conger, R., & Capaldi, D. M. (2009). The intergenerational transmission of parenting: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 45(5), 1201–1204.
- Bengtson, V. L., & Kuypers, J. A. (1971). Generational difference and the developmental stake. *Aging and Human Development*, 2(4), 249–260.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Fingerman, K. L., Pitzer, L., Lefkowitz, E. S., Birditt, K. S., & Mroczek, D. (2008). Ambivalent relationship qualities between adults and their parents. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63B(6), P362–P371.
- Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268.
- Gottman, J. M. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon & Schuster.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422.
- Kowal, A., & Kramer, L. (1997). Children's understanding of parental differential treatment. *Child Development*, 68(1), 113–126.
- Lewicki, R. J., Polin, B., & Lount, R. B. (2016). An exploration of the structure of effective apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9(2), 177–196.
- Li, Y., & Bates, T. C. (2019). You can't change your basic ability, but you work at things, and that's how we get hard things done: Testing the role of growth mindset on response to setbacks, educational attainment, and cognitive ability. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(9), 1640–1655.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lüscher, K., & Pillemer, K. (1998). Intergenerational ambivalence: A new approach to the study of parent-child relations in later life. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 413–425.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. Trong P. H. Mussen (Chủ biên), *Handbook of Child Psychology*, Tập 4. New York: Wiley.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for Your Marriage* (bản thứ ba). San Francisco: Jossey-Bass.
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., Jackson-Newsom, J., Tucker, C. J., & Crouter, A. C. (2000). When does parents' differential treatment have negative implications for siblings? *Social Development*, 9(2), 149–172.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52.
- Pillemer, K. (2020). *Fault Lines: Fractured Families and How to Mend Them*. New York: Avery.
- Pillemer, K., Suitor, J. J., Pardo, S., & Henderson, C. (2010). Mothers' differentiation and depressive symptoms among adult children. *Journal of Marriage and Family*, 72(2), 333–345.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sangalang, C. C., & Vang, C. (2017). Intergenerational trauma in refugee families: A systematic review. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(3), 745–754.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.

- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control. *Developmental Review*, 30(1), 74–99.
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17(1), 1–13.
- Tronick, E. Z., & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair: Challenges to the coping infant. *Zero to Three*, 6(3), 1–6.
- Wang, M.-T., & Kenny, S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. *Child Development*, 85(3), 908–923.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217–241.
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649–655.

D. Số liệu và văn bản pháp luật

- Tổng cục Thống kê và UNICEF, Khảo sát các chỉ tiêu mục tiêu phát triển bền vững về trẻ em và phụ nữ (MICS) 2020–2021: tỷ lệ trẻ em chịu kỷ luật bạo lực (Chương 3). Số liệu được trích dẫn trong: Bạo lực trẻ em trong gia đình hiện nay, thực trạng và giải pháp, Tạp chí Quản lý nhà nước (2023) https://www.quanlynhanuoc.vn/2023/11/07/bao-luc-tre-em-trong-gia-dinh-hien-nay-thuc-trang-va-giai-phap
.
- Luật Trẻ em số 102/2016/QH13, Điều 4 khoản 6 (định nghĩa bạo lực trẻ em) và Điều 6 (các hành vi bị nghiêm cấm) (Chương 3). Tham khảo: Thư viện Pháp luật https://thuvienphapluat.vn/hoi-dap-phap-luat/hanh-vi-nao-duoc-xem-la-bao-luc-tre-em-138067116.html
.
- Tổng cục Thống kê, Thông cáo báo chí kết quả Điều tra dân số và nhà ở giữa kỳ năm 2024

https://www.nso.gov.vn/du-lieu-va-so-lieu-thong-ke/2025/01/thong-cao-bao-chi-ket-qua-dieu-tra-dan-so-va-nha-o-giua-ky-nam-2024/
: tuổi kết hôn trung bình lần đầu (Chương 7). Số người cao tuổi theo cùng cuộc điều tra, dẫn trong Vietnamnet
https://vietnamnet.vn/nam-gioi-viet-ket-hon-muon-hon-nu-4-nam-song-tho-it-hon-5-tuoi-2361359.html
(Chương 9).

- Khảo sát Quốc gia về Người cao tuổi Việt Nam năm 2011 (VNAS): vai trò của con cái và lao động trong đời sống người cao tuổi (Chương 7). Tham khảo: Older People in Vietnam amidst transformations in social welfare policy, Viện Nghiên cứu Xã hội, Đại học Michigan
https://api.isr.umich.edu/?p=196011
; Trịnh Thái Quang và Yiengprugsawan (2019), Elderly Capacity and Intergenerational Mutual Support in Vietnam
https://ideas.repec.org/a/ags/polvaa/344590.html
.
- Các đường dây hỗ trợ tại Việt Nam (Phụ lục B): Tuổi Trẻ News (2017) về Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em 111
https://news.tuoitre.vn/vietnam-launches-new-child-protection-hotline-amidst-violence-scandals-10343034.htm
; TherapyRoute, danh sách đường dây hỗ trợ tại Việt Nam
https://www.therapyroute.com/article/suicide-hotlines-and-crisis-lines-in-vietnam-by-therapyroute
.

E. Các tấm gương

Lý An (Chương 6)

- Director Lee Struggled at Home in Taiwan, Backstage (AP)
https://www.backstage.com/news/director-lee-struggled-at-home-in-taiwan/
- Q&A Looking Back: Ang Lee's Early Roots, Columbia University Press Blog (2018)
https://cupblog.org/2018/10/23/qa-looking-back-ang-lees-early-roots/
- Ang Lee, Taiwanese Filmmaker, Three-Time Golden Globe Winner, Golden Globes
https://goldenglobes.com/articles/ang-lee-taiwanese-filmmaker-three-time-golden-globe-winner/

Andre Agassi (Chương 13)

- Agassi, A. (2009). *Open: An Autobiography*. New York: Alfred A. Knopf.
- Mike Agassi, Andre's Dad, Dies at Age 90, Tennis Now (2021)
  https://tennisnow.com/mike-agassi-andres-dad-dies-at-age-90/
- Mike Agassi, father of Andre Agassi, dies in Las Vegas, Las Vegas Review-Journal (2021)
  https://develop.reviewjournal.com/?p=2203510
- Andre Agassi's father dies in Las Vegas at age 90, Iran Times (2021)
  https://iran-times.com/andre-agassis-father-dies-in-las-vegas-at-age-90/?amp=1

NSND, NGND Thái Thị Liên và NSND Đặng Thái Sơn (Lời kết)

- Nghệ sĩ Thái Thị Liên qua đời, VnExpress (2023)
  https://vnexpress.net/nghe-si-thai-thi-lien-qua-doi-4565203.html
- Mẹ 102 tuổi trêu NSND Đặng Thái Sơn, Vietnamnet
  https://vietnamnet.vn/me-102-tuoi-treu-nsnd-dang-thai-son-mac-quan-thung-dit-tren-song-truyen-hinh-611742.html
- Mẹ Đặng Thái Sơn 92 tuổi kể chuyện đời, Vietnamnet
  https://vietnamnet.vn/me-dang-thai-son-92-tuoi-ke-chuyen-doi-11395.html
- Tiếng đàn còn mãi ngân vang, Báo Văn hóa
  https://baovanhoa.vn/nghe-thuat/tieng-dan-con-mai-ngan-vang-116443.html
- Childhood Stories: How a Jungle Boy Became the Chopin Champion, Vantage Music (2019)
  https://www.vantagemusic.org/magazine/childhood-stories-how-a-jungle-boy-became-the-chopin-champion/

Cha mẹ, con cái
và những vết thương vô hình

Trong mỗi gia đình đều có tình thương, nhưng đôi khi cũng có những tổn thương âm thầm – những "vết thương vô hình" không dễ nhận ra, nhưng lại ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý, cách sống và hạnh phúc của cả cha mẹ lẫn con cái.

Cuốn sách là lời mời trở về để hiểu, để lắng nghe và để chữa lành: hiểu những tổn thương từ quá khứ, nhận diện những cách yêu thương chưa trọn vẹn, và học cách đồng hành cùng nhau bằng sự thấu cảm, tỉnh thức và lòng từ.

Khi cha mẹ biết chuyển hóa, con cái được lớn lên trong một môi trường an toàn, được yêu thương đúng cách. Khi con cái biết lắng nghe và hiểu cha mẹ, tình gia đình trở thành nguồn nuôi dưỡng bình an và hạnh phúc lâu dài.