

TS. LÊ NGUYỄN PHƯƠNG

# DẠY CON TRONG “HOANG MANG” II

*Chuyển hóa chính mình để giáo dục trẻ thơ*



ANBOOKS



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



ANBOOKS

Tri thức không biên giới

Có một câu thơ của thế hệ cũ đã ám ảnh tôi 35 năm nay:  
“Đường hy vọng nếu ta về quá chậm  
Đau nhức này lại đổ xuống tuổi thơ”.

Nhìn lại để hóa giải những nội kết và chấn thương của đời mình chắc hẳn không dễ dàng gì vì cũng đau đớn lắm, nhưng nỗi đớn đau sẽ còn lớn hơn khi chúng ta thấy con cháu của mình lại tiếp tục gánh chịu hậu quả của những vô minh này. Quả thật những chương sách của tôi có vẻ mang đầy nỗi khổ đau, nhưng tôi tin rằng nó cũng chính là con đường hy vọng để chúng ta và con trẻ chúng nghiệm hạnh phúc của cõi nhân sinh này.

(Trích Lời mở đầu *Dạy con trong “hoang mang” 2*)

---

SOCIAL  
BOOKS

Dạy con trong “hoang mang” 2

ISBN: 978-604-58-7121-8



9 786045 871218

Giá : 126.000đ

**DAY CON**  
**TRONG**  
**“HOANG**  
**MANG”**  
**II**

## **Dạy Con Trong “Hoang Mang” II**

Một tác phẩm của TS. Lê Nguyên Phương.

Bản quyền thuộc về Công ty TNHH Anbooks. Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty TNHH Anbooks.



TS. LÊ NGUYỄN PHƯƠNG

**DẠY CON  
TRONG  
“HOANG  
MANG”  
II**

*Chuyển hóa chính mình để giáo dục trẻ thơ*



ANBOOKS



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



## THƯ BAN BIÊN TẬP

Gần 60 bài báo và phóng sự truyền hình, hơn 200.000 lượt người tiếp cận các bài nói chuyện, hơn 1000 bài đăng trên Facebook, hàng trăm ảnh chụp gửi về, hàng trăm lời cảm ơn, hàng trăm đề nghị viết *Dạy con trong “hoang mang” 2* từ fanpage **Dạy con lối nào** và Facebook của ekip thực hiện.

Sự yêu quý và chia sẻ của độc giả là niềm hạnh phúc của ekip, nhưng cũng là áp lực lớn về mặt thời gian sản xuất cho *Dạy con trong “hoang mang” 2*. Nhưng rồi “thuận duyên thì tới”, sách cũng đã có thể đến tay quý bạn đọc vào những ngày cuối năm 2017.

Ban Biên tập Anbooks mến gửi lời cảm ơn sâu sắc đến quý bạn đọc, những anh chị chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực giáo dục của Việt Nam, đã chia sẻ, giới thiệu để cuốn sách lan xa đến bạn đọc trên khắp cả nước. Chúng tôi đặc biệt cảm ơn anh Nguyễn Quang Thạch, người đã kết nối tác giả Lê Nguyên Phương với Anbooks, ủng hộ rất nhiều cho cuốn sách này. Chúng tôi đặc biệt cảm ơn đến các anh chị trong nhóm Sách Hóa Nông Thôn đã mua sách với số lượng lớn, tặng

cho hàng trăm độc giả, và ghi nhận lại những phản hồi xúc động của người được tặng. Chúng tôi cũng đặc biệt cảm ơn đến tất cả độc giả, bằng những cách thật đẹp, các anh chị đã mang thông điệp *Chuyển hóa chính mình để giáo dục trẻ thơ* lan ra khắp nơi, như cánh bồ công anh tri thức nhẹ nhàng tỏa lan khắp Việt Nam.

Chúng tôi biết ơn từng bài đăng trên Facebook, từng tấm ảnh, từng nút chia sẻ của quý bạn đọc trên fanpage **Anbooks – Tri thức không biên giới, Dạy con lối nào** và Facebook cá nhân của tác giả Lê Nguyên Phương cũng như của ekip. Chúng tôi thật sự hạnh phúc vì có được những độc giả đáng quý, những tình cảm đáng quý này.

Chúng tôi cảm ơn các anh chị phóng viên, biên tập viên các cơ quan báo chí đã chia sẻ tinh thần và động viên ekip rất nhiều!

Một công ty sách còn non trẻ và ít nhân sự, chúng tôi không tránh khỏi thiếu sót, chưa hoàn thiện trong quá trình sản xuất hay tương tác với quý độc giả. Chúng tôi rất mong nhận được phản hồi, đóng góp của quý bạn đọc để có thể làm tốt hơn trong những lần kế tiếp.



Trong cảm xúc bồi hồi nhưng hân hoan của những ngày cuối năm này, chúng tôi trân trọng và thương mến gửi đến quý độc giả một nỗ lực của tác giả Lê Nguyên Phương, một thông điệp về hành trình chuyển hóa chính mình, để cùng con lớn lên một cách trọn vẹn, hạnh phúc.

Đó là cách mà chúng tôi gửi thương yêu đến các mái ấm Việt Nam, dù đơn lẻ hay đủ đầy, dù thành thị hay nông thôn, dù hai, ba hay nhiều thế hệ cùng chung sống.

Một lần nữa, cảm ơn quý độc giả thật nhiều!

**Ban Biên tập Anbooks**



## VỀ TÁC GIẢ

---

### Tiến sĩ Lê Nguyên Phương

**T**iến sĩ Lê Nguyên Phương nhận bằng Thạc sĩ Tâm lý Giáo dục và chứng chỉ hành nghề Tâm lý Học đường tại Đại học California State Long Beach (CSULB) và bằng Tiến sĩ Lãnh đạo Giáo dục chuyên ngành Tâm lý Giáo dục tại University of Southern California (USC). Tiến sĩ cũng đã hoàn tất chứng chỉ thực hành điều trị tâm lý bằng liệu pháp Chánh niệm Nhận thức [Mindfulness-Based Cognitive Therapy] và chứng chỉ cao cấp liệu pháp Thân nghiệm [Somatic Experiencing].

Hiện nay, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương là Chuyên gia Tâm lý Học đường của Học khu Long Beach và giảng viên của chương trình cao học bộ môn Tâm lý Học đường tại Đại học Chapman. Trước đây, Tiến sĩ là giảng viên bộ môn này tại Đại học California State Long Beach (CSULB). Tiến sĩ đã dạy các lớp lý thuyết về học tập và động lực học tập, can thiệp và tham vấn trong môi trường đa văn hóa, và giám sát thực tập sinh viên ngành Tâm lý Học đường.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương từng là thành viên của Hội đồng điều hành của Hội Tâm lý Học đường Long Beach [Greater Long Beach Association of School Psychologists] và của Ủy ban Xét duyệt Nghiên cứu cho Giải thưởng Kỷ niệm Michael Goodman, thuộc Hiệp Hội Tâm lý Học đường California [California Association of School Psychologists].

Năm 2011, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã vinh dự là người đầu tiên nhận giải Chuyên gia Thực hành Tâm lý Học đường Quốc tế Kiệt xuất [Outstanding International School Psychology Practice] của tổ chức International School Psychology Association (ISPA) (tham khảo <http://www.ispaweb.org/about-ispaweb/ispaweb-awards/> và <http://www.ispaweb.org/about-ispaweb/ispaweb-awards/the-ispaweb-award-for-outstanding-international-school-psychology-practice/>)



Trong các năm qua, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã về Việt Nam nhiều lần để tham gia các hội thảo chuyên ngành, cũng như giảng dạy trong các khóa tập huấn các kỹ năng Tâm lý Học đường cho giảng viên các trường đại học và chuyên viên hành nghề. Năm 2012, Tiến sĩ được mời về dạy lớp Tổng quan Tâm lý học bằng Anh ngữ cho sinh viên trong chương trình điều dưỡng tiên tiến của Đại học Y Hà Nội. Năm 2014, Tiến sĩ đã về làm việc tại Đại học Sư phạm Huế với tư cách chuyên gia Fulbright do Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ tài trợ trong hai đề án Cẩm nang Hoạt động Trung tâm Tham vấn & Dịch vụ Giáo dục Đặc biệt và Mô hình Nhận diện Khuyết tật Khả năng Học tập. Ngoài Việt Nam, Tiến sĩ cũng đã tham gia các hội thảo ở Hoa Kỳ và các nước với các tham luận về xây dựng ngành Tâm lý Học đường trên thế giới và liệu pháp Chánh niệm Nhận thức trong điều trị chứng trầm cảm.

Tiến sĩ Lê Nguyên Phương là người sáng lập tổ chức Liên hiệp Phát triển Tâm lý Học đường tại Việt Nam [Consortium to Advance School Psychology in Vietnam - CASP-V] vào năm 2009. Tổ chức này hiện nay là một tổ chức bất vụ lợi có đăng ký tại bang California, Hoa Kỳ cho hoạt động quốc tế của mình với tên mới là Liên hiệp Phát triển Tâm lý Học đường - Quốc tế [Consortium to Advance School Psychology-International, CASP-I]. Tiến sĩ Lê Nguyên Phương đã đảm nhiệm lãnh đạo tổ chức này với vai trò Chủ tịch Hội đồng Quản trị trong nhiệm kỳ 2015 - 2016.

Tháng 6-2017, Tiến sĩ Lê Nguyên Phương ra mắt *Dạy con trong “hoang mang”*, sách do Anbooks và Nhà xuất bản Tổng Hợp Thành phố Hồ Chí Minh phát hành.



# LỜI MỞ ĐẦU

**B**ạn đang cầm trên tay cuốn *Dạy con trong "hoang mang"* 2. Cuốn 2 ra đời chỉ sau cuốn 1 trong vòng nửa năm, một phần vì còn có nhiều đề tài mà tôi đã không có cơ hội đề cập trong cuốn 1, phần nữa vì có yêu cầu của nhiều bạn về các vấn đề khác trong việc nuôi dạy con trẻ.

Nhiều tác giả nghĩ cuốn sách là tài sản, là đứa con tinh thần của riêng mình. Sau nhiều cơ hội tiếp xúc với độc giả, tôi lại thấy tác phẩm của mình thật sự là đứa con của cả mình và độc giả. Có nhiều bài trong cuốn 2 này lại là những vấn đề do các bạn độc giả đặt ra, chẳng hạn bài *Thiên đàng đổ vỡ*, *Sau lời chia tay*, *Trong nỗi cô đơn*, hay *Áp lực phục tùng* chẳng hạn. Nếu không có sự đón nhận nồng nhiệt của các bạn - Anbooks cho biết đã in 12 ngàn bản trong vòng 2 tháng, và đặc biệt là những phản hồi cho thấy cuốn sách đang được trở thành một phần tâm thức cá nhân và gia đình của các bạn, chắc chắn tôi cũng sẽ ngần ngại khi đặt bút thảo cuốn 2 này.

Trong cuốn 2 này, có một số chủ đề, tôi lại tình cờ viết đến 2-3 bài. Có lẽ vì quá nhiều điều cần nói mà một bài không đủ hay những chủ đề đó vẫn còn là nỗi ám ảnh của người viết về quá khứ và những người thân của mình. Trong bài *Áp lực phục tùng* và *Lạc lõng giữa sân trường*, tôi viết về quan hệ của con trẻ với bạn bè. Loạt 4 bài *Buồn ơi chào mi*, *Trong nỗi cô đơn*, *Đối diện quỷ dữ*, và *Những vết thương lòng* viết

về những cảm xúc hay sức khỏe tâm thần của tuổi trẻ gồm trầm cảm, cô độc/cô đơn, giận dữ, và chấn thương tâm lý. Đặc biệt bài *Su nhỏ đứng dậy* cũng nói về cảm xúc nhưng giới thiệu một thái độ đối diện cảm xúc đặc trưng của tinh thần bình thản trải nghiệm để vượt khó, một đặc tính trong tinh thần Á Đông. Riêng bộ ba *Mẹ là Thượng đế, Con là chân sư* và *Cha, người dẫn đường* đặt lại vai trò và ý nghĩa của cha mẹ đối với con cái và ngược lại.

Khi viết bộ *Dạy con trong “hoang mang”*, điều mong muốn duy nhất của tôi là thế hệ con cháu của chúng ta không phải gánh chịu những khổ đau mà chúng ta đã và đang trải qua. Khổ đau đó một phần vì những vô minh của thế hệ đi trước, nhưng “tiên trách kỷ, hậu trách bỉ”, nó cũng là hậu quả của những vô minh của chúng ta, những di sản mà với tinh thần trách nhiệm, chúng ta phải thừa nhận và cùng bắt tay nhau để giải quyết. Và chúng ta chỉ có thể giải quyết những di sản đó khi thân tâm chúng ta được chuyển hóa để có thể sống mỗi ngày mỗi “sáng suốt, định tĩnh, và trong lành” hơn.

Có một câu thơ của thế hệ cũ đã ám ảnh tôi 35 năm nay: “Đường hy vọng nếu ta về quá chậm/ Đau nhức này lại đổ xuống tuổi thơ”. Nhìn lại để hóa giải những nội kết và chấn thương của đời mình chắc hẳn không dễ dàng gì vì cũng đau đớn lắm, nhưng nỗi đớn đau sẽ còn lớn hơn khi chúng ta thấy con cháu của mình lại tiếp tục gánh chịu hậu quả của những vô minh này. Quả thật những chương sách của tôi có vẻ mang đầy



nỗi khổ đau, nhưng tôi tin rằng nó cũng chính là con đường hy vọng để chúng ta và con trẻ chứng nghiệm hạnh phúc của cõi nhân sinh này.

Cám ơn các bạn đã đồng hành cùng tôi qua *Dạy con trong “hoang mang”* và nay là *Dạy con trong “hoang mang” 2*. Mong cuốn sách này sẽ chữa lành cho cả tôi lẫn các bạn.

**Lê Nguyên Phương**

# MỤC LỤC

---

Thư Ban Biên tập	7
Về Tác giả	11
Lời mở đầu	15
Mẹ là Thượng đế	21
Che khuất bầu trời	31
O tròn như quả trứng gà	39
“Đàn bà biết gì!”	47
Trong nỗi cô đơn	57
Sư nhỏ đứng dậy	67
Trẻ cần và trẻ muốn	73
Nuôi con vượt khó	81
Muối của đất công chính	93
Công ơn dưỡng dục	101
Thiên đàng đổ vỡ	111
Sau lời chia tay	121
Tứ đại đồng đường	131
Để con nhảy múa	141

Thế hệ thủy tinh	149
Lạc lõng giữa sân trường	157
Áp lực phục tùng	165
Đối diện quỷ dữ	175
Hũ mắm đầu giàn	185
Đóng vai cha mẹ	193
Trúng khôn hơn rận	203
Những vết thương đời	211
Buồn ơi, chào mi	221
Làm người cương trực	231
Cha, người dẫn đường	243
Than thân trách phận	251
Làm kẻ bàng quan	261
Cha mẹ sinh con, trời sinh tính	269
Con là chân sư	277
Danh mục tham khảo	284
Phụ lục Social Books	294







## MẸ LÀ THƯƠNG ĐỂ

**B**uổi chiều, ngoài công viên không thiếu những bố mẹ chơi đùa cùng con nhỏ, những bé trai bé gái trong quần áo đủ màu sắc. Mấy đứa lớn thì leo trèo đu trượt nơi bộ đồ chơi giữa sân cát. Mấy đứa nhỏ thì chập chững tập đi bên cạnh mẹ, miệng bi bô. Ngay cả những đứa đang ngồi trong lòng mẹ cũng huơ tay múa may chỉ trỏ. Một chú mèo hoang đang uốn éo trên thảm nắng vàng cuối ngày trải dài cạnh những hàng cây không xa. Con bé ngồi với mẹ ở băng ghế bên cạnh tôi nhảy chồm chồm lên chỉ vào con vật: "Chó, chó". Bà mẹ cười lớn cúi xuống hôn vào tóc con bé rồi nói: "Không, không phải chó, con mèo, mèo. Chó kêu gâu gâu; mèo kêu meo meo. Mèo dễ thương". Con bé thoáng ngược nhìn mặt mẹ rồi quay lại nhìn con mèo la lớn: "Mèo, mèo". Quả thật rất thú vị khi quan sát tương quan giữa bà mẹ và đứa con trong tiến trình khai mở tri thức của một con người đang chuẩn bị bước vào cuộc sống.

Mẹ quả là người khai tâm đầu tiên cho con, giúp con phân biệt vạn vật chung quanh. Theo Jean Piaget, nhà Tâm lý học Thiếu nhi người Thụy Sĩ, khi nhìn thấy và được mẹ dạy tên gọi con mèo, con trẻ cũng sẽ gọi “con mèo” khi thấy con chó lần đầu tiên. Trẻ chỉ biết điều chỉnh cách gọi khi được mẹ giúp phân biệt giữa hai con vật cùng có nhiều lông, có đuôi, tai và bốn chân này. Khi gọi con mèo bằng danh từ “chó” đã được học, con đã “đồng hóa” [assimilate] thông tin về con vật mới vào cơ cấu nhận thức [schema] cũ đã học được từ mẹ. Khi được cung cấp một danh xưng mới và được giúp nhận diện những đặc tính của con vật mới, con sẽ “điều chỉnh” [accommodate] cơ cấu nhận thức sẵn có để dung nạp những thông tin này. Cả hai động tác “đồng hóa” và “điều chỉnh” này đều nằm trong sự vận hành “thích nghi” [adaptation] trong tri thức của con. Đây là một nhu cầu tìm kiếm sự quân bình và giải quyết những mâu thuẫn trong tri thức, phát xuất từ sự khác biệt giữa vốn tri thức sẵn có và hiện thực mới mẻ tiếp tục phơi bày. Trong những năm tháng đầu đời, cha mẹ chính là người “khai tâm”, “khai trí” cho con khi định danh vạn vật chung quanh, cung cấp những cơ cấu nhận thức đầu tiên và điều chỉnh nhận thức của con về thế giới.

Thế giới của trẻ sơ sinh theo Sigmund Freud, ông tổ ngành Phân tâm học, và sau này là Margaret Mahler, bác sĩ Tâm thần Hungary, thoát đầu là một thế giới cộng sinh giữa mẹ và con. Quan hệ cộng sinh này mang đặc điểm của một cảm thức hòa quyện và thống nhất tuyệt đối giữa hai cá thể. Bác sĩ Margaret Mahler cho rằng đây là kinh nghiệm của trẻ khi chúng chưa

có khả năng phân biệt mình với vạn vật chung quanh. Đối với trẻ trong giai đoạn này, những biểu hiện tâm lý, cảm giác thân thể và ngoại cảnh là một thể thống nhất. Giai đoạn cộng sinh trong tiến trình phát triển của trẻ tương ứng với nhu cầu của chúng trong giai đoạn chưa có phương tiện để tự nuôi dưỡng và bảo vệ mình.

Toàn bộ tâm sinh lý của mẹ cũng chuyển biến tương ứng để hoàn thành thiên chức của mình, hòa nhịp cùng sự phát triển của con ngay từ ngày con còn trong bào thai. Nghiên cứu cho thấy hạnh nhân của các bà mẹ trẻ gia tăng kích thích khiến các mẹ trở nên cực kỳ nhạy cảm với các nhu cầu của trẻ trong những năm đầu, một sự nhạy cảm thậm chí tương tự như những người bị Rối loạn Ám ảnh Cưỡng bức [Obsessive-Compulsive Disorder]. Một cái cựa mình hay một hơi thở gấp của con cũng làm mẹ căng thẳng trong sự chú ý, lo lắng và quan tâm trong yêu thương. Trong giai đoạn này, những chất dẫn truyền thần kinh trong não của mẹ cũng gia cố cho động lực chăm sóc con của mẹ. Chỉ cần ngắm đứa con mình, năng lượng từ những chất dẫn truyền đã khiến những trung tâm tưởng thưởng trong não của mẹ sáng lên rực rỡ... như đèn trong đêm Giáng sinh. Giáo sư Ruth Feldman, ngành Tâm lý học và Khoa học Thần kinh - Đại học UCI [University of California Irvine], cho biết lượng Oxytocin trong người mẹ gia tăng đáng kể trong thời gian mang bầu và sau khi sanh. Khi đứa con đã ra đời, người mẹ càng chăm sóc con nhiều hơn thì lượng chất dẫn truyền này lại gia tăng nhiều hơn. Chất Oxytocin vốn chịu trách nhiệm điều tiết những giao tiếp xã hội và sinh sản, từ cảm

giác cực đỉnh trong tình dục, mối nối kết giữa mẹ và con trong tình mẫu tử, cho đến sự cảm thông và yêu thương giữa người và người. Không phải nói ngoa khi các bà mẹ dùng từ “phải lòng” để chỉ cảm xúc lần đầu nhìn vào mắt đứa con mới sinh của mình. Trong những năm tháng đầu tiên, mẹ và con là “một” trong tình yêu vi diệu này.

Thế nhưng sẽ đến lúc đất trời, ánh sáng và bóng tối cần chia đôi để trẻ tự phát triển như một chủ thể độc lập. Một trong những nhiệm vụ phát triển quan trọng của trẻ trong những năm đầu đời là khả năng tự hoạt động như một cá thể độc lập và riêng biệt với mẹ. Đứa trẻ dần thoát ra khỏi quan hệ cộng sinh về sinh lý lẫn tâm lý với mẹ để bắt đầu thám hiểm và tương tác với thế giới chung quanh. Bắt đầu bằng cách chủ động ngo nguậy đôi bàn chân, nắm mở hai bàn tay, cho đến việc bò ra xa rồi trở lại với cha mẹ, đứa trẻ cần người mẹ thể hiện sự bình an trong ánh mắt nụ cười lẫn nét mặt cử chỉ khi nó “mạo hiểm” khám phá thế giới chung quanh. Điều đó giúp con từ sự vận động rời xa mẹ đến sự phát triển tri thức về thế giới. Người mẹ trong giai đoạn này lại đáp ứng nhu cầu phát triển của con, bắt đầu giúp con phân biệt vạn vật trong thế giới, không chỉ đến bằng việc định danh mà còn cả bằng việc mô tả những tính chất của sự vật.

Trong giai đoạn này, người mẹ lại giúp con hình thành một yếu tố quan trọng trong trí tuệ của con, đó là việc giúp con xây dựng cơ cấu nhận thức [cognitive schema]. Cơ cấu nhận thức có thể được hình dung đơn giản là một cái khung để chúng ta có thể xếp loại và ghi nhớ những gì tiếp nhận qua giác quan và từ đó biểu

hiện thông qua ngôn ngữ, cảm xúc và hành vi. Cơ cấu nhận thức còn có chức năng tinh giản tiến trình xử lý thông tin. Thay vì phải liệt kê tất cả sự kiện về một hiện tượng mỗi khi gặp lại hiện tượng đó, trẻ được cha mẹ cung cấp nhiều dạng cơ cấu nhận thức khác nhau để định danh, định tính và định loại các hiện tượng này. Để rồi sau đó với chỉ một tên gọi, muôn vàn thông tin nối kết với tên gọi này trong cơ cấu nhận thức lại hiện ra cho trẻ sử dụng. Xây dựng những tri thức đầu tiên về thế giới dựa trên các cơ cấu nhận thức do cha mẹ trao truyền, dần dần trẻ sẽ sử dụng được các chiến lược xử lý thông tin khác dựa trên nhiều cơ cấu mới học được từ cha mẹ, thầy cô, và cả những trải nghiệm của riêng mình.

Vai trò của những cơ cấu nhận thức này không chỉ quan trọng trong việc hình thành nhân sinh quan và thế giới quan mà còn cả cho cá tính và bản sắc của trẻ. Những thành kiến và tín niệm của các thành viên trong gia đình khi tương tác lẫn nhau một cách năng động sẽ hình thành các cơ cấu nhận thức độc đáo riêng của gia đình đó. Tiến sĩ Frank Dattilio của Khoa Tâm thần học thuộc Trường Y khoa, Đại học Harvard đã mô tả cơ cấu nhận thức của gia đình là *"tín niệm chung về những hiện tượng xảy ra trong gia đình, chẳng hạn các nan đề và sự tương tác hàng ngày của các thành viên trong gia đình với nhau và với thế giới"*. Các chuyên gia về Liệu pháp Nhận thức và Hành vi đặc biệt là trường phái Schema Psychotherapy biết rõ điều này và thường chú ý đến những cơ cấu nhận thức nguyên thủy phát xuất từ gia đình [family-of-origin schema] của thân chủ. Tương tự, Chuyên gia Liệu pháp Gia đình Salvador Minuchin và Charles

Fishman còn cho rằng mỗi gia đình đều có một hình ảnh tự tạo xuất phát từ tiểu sử của gia đình đó và hình ảnh này giúp định hình cá tính và bản sắc của toàn thể thành viên gia đình như một cơ cấu tổ chức hay đơn vị xã hội. Chúng ta có thể hình dung mỗi gia đình là một vũ trụ mà cha mẹ là người tạo dựng đặc tính, danh xưng và sự vận hành của nó.

Tương tác chính của mẹ và con khi con đã biết nói còn là việc chia sẻ với nhau những câu chuyện kể, những cơ cấu nhận thức được sắp xếp dưới dạng trần thuật. Người mẹ kể cho con nghe các câu chuyện về kinh nghiệm quá khứ lẫn hiện tại của mình và khuyến khích con chia sẻ kinh nghiệm của con. Vì thế chuyện kể đóng một vai trò quan trọng trong việc tổ chức lại kinh nghiệm đời sống; qua đó những hình ảnh, ý tưởng, ý nghĩa và thậm chí cảm xúc trở nên mạch lạc liên kết với nhau theo một trật tự hợp lý do người mẹ hướng dẫn qua câu chuyện của mình. Mỗi hoạt động của trẻ trong đời sống, đặc biệt là các tương tác của chúng với mọi người, được kết tinh thành từng mẫu chuyện mà mỗi câu chuyện lại tiêu biểu cho những cảm xúc mà chúng xem là quan trọng. Khi kể câu chuyện với mẹ mình, ngoài việc chia sẻ thông tin, mối quan tâm và ý nghĩa riêng tư của mình thì chúng còn cùng với mẹ xây dựng lại nhiều tầng ý nghĩa cũng như nhiều cấu trúc mới cho cả hai. Nghiên cứu cho thấy một người mẹ với tâm thần không ổn định sẽ khiến cho trẻ không kể lại được câu chuyện một cách mạch lạc và có ý nghĩa. Các chuyên viên Tâm lý Lâm sàng từ lâu đã biết một thân chủ mạnh khỏe là người có thể kết hợp toàn bộ kinh nghiệm sống của mình thành một câu chuyện mạch lạc và hợp lý. Và mẹ là

người đầu tiên ban cho con trật tự qua ngôn ngữ và cùng con phát triển ngôn ngữ.

Không chỉ giới hạn trong sự phát triển nhận thức, mẹ còn đóng vai trò thiết yếu trong việc hình thành lương tâm của trẻ. Nghiên cứu của Giáo sư Grazyna Kochanska và đồng sự cho thấy việc hình thành lương tâm của trẻ không phải thuần túy phát xuất từ những lời giáo huấn hay quyền uy áp đặt của mẹ về cách đối nhân xử thế. Theo Giáo sư Kochanska, sự tương tác giữa mẹ và con hình thành một mối quan hệ gần gũi, nối kết, đáp ứng và tích cực mà ông ta gọi là Định hướng Đáp ứng Hỗ tương [Mutually Responsive Orientation - MRO]. Quan hệ này với hai đặc điểm chính, đáp ứng hỗ tương và tình cảm tích cực, là nguyên tố chủ yếu trong việc hình thành lương tâm của con trẻ bằng cách khuyến khích niềm vui thú của trẻ khi tương tác với mẹ và gia tăng quyết tâm và khả năng tự điều hòa việc phục tùng ý muốn của mẹ. Lòng tin yêu của con đối với mẹ qua MRO, ngay từ 14 tháng tuổi, đã khiến con dễ dàng đón nhận lẫn hăng hái chấp nhận cách đối nhân xử thế mà mẹ truyền đạt. Những đứa trẻ lớn lên được cha mẹ sẵn sàng đáp ứng những nhu cầu phát triển và mọi giao tiếp trong gia đình đều tràn đầy yêu thương hạnh phúc, đứa trẻ ấy sẽ sẵn sàng có một thái độ chấp nhận ảnh hưởng của cha mẹ và trở nên hăng hái chấp nhận những giá trị và tiêu chuẩn của cha mẹ về hành vi xã hội của mình.

Khi đọc lý thuyết của Jean Piaget về sự phát triển nhận thức và Grazyna Kochanska về sự phát triển lương tâm của trẻ, tôi không thể không nhớ đến

chương đầu trong sách Sáng thế ký của Thánh Kinh Thiên Chúa giáo, “Đất còn trống rỗng, chưa có hình dạng, bóng tối bao trùm vực thẳm. Thiên Chúa phán: “Phải có ánh sáng”. Liền có ánh sáng... Thiên Chúa phân chia ánh sáng và bóng tối. Thiên Chúa gọi ánh sáng là “ngày”, bóng tối là “đêm”... Thiên Chúa phán: “Nước phía dưới trời phải tụ lại một nơi, để chỗ cạn lộ ra”. Liền có như vậy. Thiên Chúa gọi chỗ cạn là “đất”, khối nước tụ lại là “biển”. Và tôi cũng nhớ những lời thơ của Phạm Thiên Thư trong bài Đạo ca 6, Lời ru bú mớm nâng niu do Phạm Duy phổ nhạc, “Con ơi! Mẹ là Thượng đế, cho con tâm lý nguyên sơ. Câu ru và dòng sữa quý, cho con nguyên lý diệu vời”.

Hiểu về Tâm lý học Phát triển, Nhận thức và Thần kinh lại càng thấy những ca từ tưởng chừng chỉ là những lời ca tụng lòng mẹ thuần túy lại hàm chứa nhiều trực cảm về tương quan tâm lý và thần kinh giữa mẹ và con. Mẹ quả là Thượng đế giúp con định hình, định danh vạn vật và xây dựng những nguyên lý cơ bản làm hành trang đầu đời.



---

Thế nhưng sẽ đến lúc đất trời, ánh sáng và bóng tối cần chia đôi để trẻ tự phát triển như một chủ thể độc lập. Một trong những nhiệm vụ phát triển quan trọng của trẻ trong những năm đầu đời là khả năng tự hoạt động như một cá thể độc lập và riêng biệt với mẹ. Đưa trẻ dần thoát ra khỏi quan hệ cộng sinh về sinh lý lẫn tâm lý với mẹ để bắt đầu thám hiểm và tương tác với thế giới chung quanh. Bắt đầu bằng cách chủ động ngo nguậy đôi bàn chân, nắm mở hai bàn tay, cho đến việc bò ra xa rồi trở lại với cha mẹ, đưa trẻ cần người mẹ thể hiện sự bình an trong ánh mắt nụ cười lẫn nét mặt cử chỉ khi nó “mạo hiểm” khám phá thế giới chung quanh. Điều đó giúp con từ sự vận động rời xa mẹ đến sự phát triển tri thức về thế giới. Người mẹ trong giai đoạn này lại đáp ứng nhu cầu phát triển của con, bắt đầu giúp con phân biệt vạn vật trong thế giới, không chỉ đến bằng việc định danh mà còn cả bằng việc mô tả những tính chất của sự vật.

---



# CHE KHUẤT BẦU TRỜI

Tôi hẹn với em ăn trưa vì đã quá lâu không gặp nhau. Em từng làm việc với tôi cùng một trường cách đây đã gần năm năm. Lâu lâu chúng tôi vẫn trao đổi qua vài cú điện thoại ngắn, nhưng chẳng có dịp ngồi xuống hàn huyên. Lúc mới nhận công việc ở trường mới, em vui mừng báo cho tôi vừa được ông chồng mua cho ngôi nhà gần cả triệu đô-la và em muốn mời tôi đến nhà chơi. Thế mà gần đây, em lại nói đến chuyện chia tay với chồng và em sẽ đi ra khỏi ngôi nhà kia trước khi tôi có dịp ghé lại. Tôi quen em khi thằng con duy nhất của em mới bước vào lớp Một, không gặp em kể từ khi thằng nhỏ vào lớp Năm. Quả thật, tôi bất ngờ khi thấy nó đi cùng với em bước vào quán ăn. Thằng nhỏ lớn hẳn khi bước vào Trung học, tay chân dài lòng không như thừa thãi. Em nói vài câu xin lỗi vì phải đem thằng nhỏ theo trong cuộc hẹn này. Thế là suốt buổi ăn trưa, em cứ nhìn chằm chằm thằng nhỏ, chỉnh sửa nó từng câu chữ, từng thế ngồi, từng nét mặt. Thằng nhỏ từ ngượng ngùng, đến khó chịu rồi đến cuối buổi là cam chịu. Còn em, trong mắt em, tôi thấy hiện lên cả nỗi lo sợ lẫn chiếm hữu. Tôi hiểu em sắp sửa mất mát nhiều thứ trong cuộc

đời, không chỉ nhà cửa, một ông chồng, mà cả lòng tự tin vào dung nhan và sự tận tụy cho chồng con của em. Trước kia khi làm cùng một trường, em lúc nào cũng sẵn sàng để gánh vác nhiệm vụ mới. Em luôn là người đầu tiên được chọn để điều phối và tổ chức mọi sự kiện. Mọi chuyện vào tay em sẽ đều nhịp trên chiếc đường ray đã định sẵn từ đầu. Thế nhưng chuyện ly dị sắp xảy ra; chuyện ngôi nhà sắp mất; chuyện đứa con ngày một trở nên khó chịu chỉ muốn xa lánh mẹ; tất cả đều đã trật đường ray, không như em dự đoán, không như em sắp đặt, và chắc chắn không như em mong muốn. Nay em lại mất thêm lòng tin vào khả năng kiểm soát cuộc đời. Và chỉ còn đứa con để em bù đắp... hay bám víu?

Tối bao giờ cha mẹ mới ngưng tưởng mình là bóng mát mà thật ra là bóng tối che khuất cả bầu trời của con? Tối bao giờ cha mẹ mới biết lùi lại và buông xuống cho con được lớn? Không phải chỉ trong các gia đình tan vỡ mà ngay cả khi còn cả đôi, cha hoặc mẹ nhiều khi vẫn luôn làm con khổ đau với những thói lễ khắc nghiệt hay làm con ngộp thở với những chăm sóc vô vấp. Nhiều khi áp lực không đến từ lời nói mà từ ánh mắt buồn bã, cái nhún vai khinh miệt, hay tiếng thở dài chán nản mà đứa con ghen ngạo không muốn nhớ tới, vì có nỗi khổ sở nào cho con hơn khi làm cho cha mẹ thất vọng buồn phiền.

Trong khi trẻ cần sự chủ động và tự quyết trong đời sống, mức độ tăng dần khi chúng nỗ lực trở nên người trưởng thành thì nhiều bậc cha mẹ không biết tự điều chỉnh mức độ hỗ trợ hay kiểm soát mà vẫn tiếp tục

dạy con theo kiểu... máy bay trực thăng [helicopter parents]. Từ này do các em vị thành niên tại Hoa Kỳ dùng để mô tả việc cha mẹ kiểm soát như trực thăng bay vùn vụt trên đầu và được ghi lại đầu tiên bởi Tiến sĩ Haim Ginott trong cuốn *Cha mẹ và trẻ vị thành niên* xuất bản năm 1969. Nó phổ biến đến nỗi đã được đưa vào từ điển vào năm 2011. Tiến sĩ Carolyn Daitch, Trưởng Trung tâm Điều trị Rối loạn Lo âu cho biết loại cha mẹ này tự gánh quá nhiều trách nhiệm cho sự trải nghiệm của con cái, đặc biệt là sự thành công và thất bại của chúng. Theo Tiến sĩ Ann Dunewold, Chuyên gia Tâm lý Lâm sàng, gọi đó là việc chăm con thái quá [overparenting], kiểm soát thái quá [overcontrolling], bảo vệ thái quá [overprotecting] và cầu toàn thái quá [overperfecting] vượt quá trách nhiệm thực tế của cha mẹ.

Ở mỗi lứa tuổi, loại "trực thăng" này lại biểu hiện khác nhau. Nếu trẻ còn ở tuổi nhà trẻ, cha mẹ loại này lúc nào cũng bám sát con, điều khiển mọi hành vi và không bao giờ để con tự chơi một mình thì ở tuổi cấp 1, họ muốn chọn lựa thầy cô cho con theo ý của mình, bắt con chơi với bạn này mà không chơi với bạn khác, làm chuyện này chuyện kia và gần như thay con làm mọi bài tập ở trường. Ở trung học, thì lên lịch "sinh hoạt ngoại khóa" học hành - tập luyện - thi đấu cho con dày đặc đến nỗi đứa con chỉ có một ao ước lớn lao nhất là... được ngủ. Còn ở đại học, thậm chí có bà mẹ còn đến tận trường đại học của con để "dự giờ", đánh giá không chỉ bạn bè mà còn cả giáo sư của con. Họ không biết là mình đang "quạt cánh" vùn vụt xé nát bầu trời cao rộng của con.

Chưa biết những đứa con của các bậc cha mẹ muốn kiểm soát từng li từng tí có thể thành công ít nhiều trong cuộc đời hay không, nhưng chắc chắn “cái quả” mà chúng nhận được là cả cuộc đời trầm cảm, lo âu và bất mãn. Không những thế, chúng kém năng lực để xoay xở giữa cuộc đời với những thách thức căng thẳng thường xuyên. Giáo sư Holly Schiffrin và đồng sự tại Đại học Mary Washington qua nghiên cứu của mình đã thấy trẻ vào đại học thường có mức trầm cảm và lo âu cao hơn nếu cha mẹ của trẻ có thái độ và hành vi kiểm soát quá chặt chẽ. Không chỉ là một vài cơn trầm cảm hay lo âu ngắn hạn, việc “can thiệp thô bạo” của cha mẹ vào đời sống của con cái, nhất là khi chúng đã bước vào giai đoạn cần hiển lộ và học hỏi sự tự chủ có thể làm con suốt đời bị tổn thương tâm lý, như một nghiên cứu kéo dài từ năm 1940 đến nay cho thấy. Bác sĩ Mai Stafford của Hội đồng Nghiên cứu Y khoa về Sức khỏe và Tuổi già tại Đại học London cho biết, việc can thiệp vào sự riêng tư và tự chủ của con cái không những chỉ giới hạn sự độc lập của chúng mà còn làm chúng kém khả năng điều chỉnh hành vi. Những người được nghiên cứu qua các độ tuổi trải dài từ thiếu niên đến trên 60 đạt mức điểm thấp trên thang đo hạnh phúc lẫn sức khỏe tinh thần nếu lúc nhỏ bị cha mẹ xâm phạm quyền riêng tư của mình, ngăn cản không cho có quyền quyết định, và dung dưỡng sự lệ thuộc vào cha hay mẹ.

Thế nhưng tác hại không chỉ xảy ra về phía đứa con. Nghiên cứu của Giáo sư Kathryn Rizzo và đồng sự thuộc Đại học Mary Washington cho thấy không phải việc chăm sóc con cái thuần túy của các bà mẹ mà

thái độ chăm sóc quá mức mới liên quan đến sự căng thẳng, trầm cảm và bất mãn với đời sống. Đa số các bà mẹ gặp những khó khăn về sức khỏe tinh thần này có niềm tin là chăm con khó hơn đi làm; giữa cha mẹ thì mẹ cần thiết và có khả năng chăm con hơn; niềm hạnh phúc của cha mẹ chủ yếu từ con cái; cha mẹ phải luôn tạo các hoạt động kích thích sự phát triển của con; và cha mẹ phải luôn hy sinh nhu cầu của mình cho con. Những bà mẹ không dám để con cho ai chăm thường là những bà mẹ kém hài lòng về cuộc sống nhất, còn các bà mẹ cho rằng việc dạy con quá đổi khó khăn phải cần đến những kỹ năng và kiến thức chuyên gia thì lại dễ căng thẳng và trầm cảm. Mà càng cố chăm sóc lại càng mang cảm giác tội lỗi là chăm sóc chưa đủ.

Nếu kết quả tiêu cực như thế thì tại sao các bà mẹ vẫn “điên cuồng” can thiệp và kiểm soát con cái? Tác giả của đề tài nghiên cứu đặt giả thuyết là các bà mẹ tin rằng với thái độ và hành động thái quá này, họ mới là những bà mẹ tốt. Vì thế họ sẵn sàng hy sinh sức khỏe tinh thần của mình để hy vọng con đạt được những kết quả trong lãnh vực trí tuệ, xã hội và cảm xúc. Thế nhưng, như chúng ta đã biết qua những thí nghiệm kể trên, việc làm “cây cao bóng cả” che khuất ánh nắng của con lại làm con trầm cảm và bất mãn suốt đời. Có thể nào một bà mẹ không hạnh phúc, căng thẳng và trầm cảm lại có một đứa con hạnh phúc, thoải mái và hưng phấn?

Ảnh hưởng dưới thái độ này của cha mẹ là nỗi sợ hãi về tương lai, những chấn thương trong quá khứ, tính ganh đua háo thắng. Có thể họ đã từng bị cha mẹ của mình bỏ rơi, lơ là, ngược đãi trong quá khứ, cho nên họ cố gắng bù đắp cho con bằng sự chiều chuộng, nâng như nâng trứng, hứng như hứng hoa. Một số khác lại lo sợ về tương lai của con, sợ con buồn tẻ, lo con vất vả, ngại con thua kém, e con tổn thương, v.v... nên làm giúp làm thay, hết đây nghiêng lại đến cần nhằn mà không để ý những hành động của mình lại làm con mất hết động lực, lại ngăn cản con nhận lãnh những nhân quả tự nhiên cho trách nhiệm và suy nghĩ của chính mình. Số còn lại có thể vốn tính ghen tỵ và kèn cựa với bà con bạn bè; thấy con người ta đứng đầu lớp thì con mình phải đứng đầu trường, con bạn mình biết đàn piano thì con mình phải chơi ba loại nhạc khí, con bà dì hát nhạc Trịnh thì con mình phải biểu diễn Mozart cho nó sang. Một điều nữa cần chú ý và khá thú vị tìm thấy trong những nghiên cứu trên thế giới là những suy nghĩ cầu toàn và thái quá này lại tồn tại điển hình ở các bậc cha mẹ thuộc thành phần trung lưu.

Mấy tháng trước tôi nhận được một cuộc điện thoại lúc ba giờ sáng. Một bà mẹ sắp đưa con qua Mỹ vào trường đại học muốn tôi tư vấn. Ở Việt Nam, bà đã là “cây đại thụ” suốt 18 năm không chỉ của đứa con mà cả gia đình, kể luôn ông chồng. Nay việc đứa con sắp đi xa, sắp rời khỏi quỹ đạo của bà, dẫu rằng việc đi du học cũng vốn do bà sắp xếp, làm bà khá hoảng loạn. Khi nói chuyện, bà gọi đó là lòng mẹ. Tôi nhìn cô em sắp ly dị đang ngồi ăn trưa trước mặt tôi mà



lại nghĩ đến bà. Lòng mẹ trong những gia đình này không phải là "biển Thái Bình dạt dào" như một bài hát ca tụng tình mẫu tử nào đó, mà lại là những tàn lá rậm rạp ngăn che con hướng đến nắng gió trên cao.

---

Tới bao giờ cha mẹ mới ngưng tưởng mình là bóng mát mà thật ra là bóng tối che khuất cả bầu trời của con? Tới bao giờ cha mẹ mới biết lùi lại và buông xuống cho con được lớn? Không phải chỉ trong các gia đình tan vỡ mà ngay cả khi còn cả đôi, cha hoặc mẹ nhiều khi vẫn luôn làm con khổ đau với những thói lễ khắc nghiệt hay làm con ngộp thở với những chăm sóc vồ vập. Nhiều khi áp lực không đến từ lời nói mà từ ánh mắt buồn bã, cái nhún vai khinh miệt, hay tiếng thở dài chán nản mà đưa con nghẹn ngào không muốn nhớ tới, vì có nỗi khổ sở nào cho con hơn khi làm cho cha mẹ thất vọng buồn phiền.

---

## O TRÒN NHƯ QUẢ TRỨNG GÀ

Tôi biết đọc lúc khoảng 4-5 tuổi gì đó nhờ mẹ tôi là người khai tâm, bắt đầu dạy tôi tập đọc rất sớm. Tôi còn nhớ bài học đầu đời với những chữ O, chữ Ơ như trong những câu vè mà nhà giáo dục Hoàng Xuân Hãn đã đặt ra trong thời kỳ đầu của nền giáo dục Việt Nam: “O tròn như quả trứng gà, ô thì đội nón, ơ thì thêm râu” hay “l, t (tờ) có móc cả hai, i - ngắn có chấm; t (tờ) dài có ngang”. Tôi cũng còn nhớ hình ảnh thằng nhỏ tôi ngồi trong bếp khi buổi ăn trưa gần tới, cố gắng đọc những vần khó cuối cuốn sách, như “oắc”, “uych”, “uyu” trong khi mẹ tôi vừa làm bếp vừa sửa sai cho. Mùi đồ ăn lẫn mùi cơm vừa chín tới thế là trộn lẫn với “Tí chạy huỳnh huych” hay “đường đèo khúc khuỷu”.

Thế là sau đó không lâu, mấy cuốn truyện trong Tủ Sách Hồng của nhóm Tự Lực văn đoàn như *Dế Mèn phiêu lưu ký* và *O Chuột* của Tô Hoài; *Cái ấm đất*, *Ông đồ bẻ*, *Cây tre trăm đốt*, *Quyển sách ước* và *Bông cúc đen* của Khải Hưng đã bị thằng nhỏ ngấu nghiến ngày đêm. Nhờ *Cái ấm đất* mà tôi biết nước với trước

khi biết nước xá xí. Nhờ Ông đồ bể mới biết qua nơi thiêng liêng phải xuống ngựa cúi đầu. Hay sớm nổi máu phiêu lưu anh hùng, đẹp tình nhà lên đường dẫn thân như bạn Đế Mèn cho một ngày “các loài bây giờ đã thành anh em”. Đọc một lúc nên nhiều khi thế giới trong cuốn sách này lại đan xen vào với thế giới của cuốn truyện kia. Ông đồ bể lại uống nước với trong *Cái ấm đất*, hay anh nông dân trong *Cây tre trăm đốt* lại nhặt được *Cuốn sách ước*. Không biết đến bây giờ đã quá nửa đời người, có biết bao nhiêu sở thích, kiến thức và bao nhiêu thế giới mà mình đã phiêu du là đến từ sách vở đã đọc.

Thầy thích dạy thì dạy và tôi thích học thì học, chứ mẹ tôi chắc cũng chẳng nghĩ đến chuyện muốn “đi tắt đón đầu” hay gia nhập phong trào “giáo dục sớm”. Vào thời tôi còn nhỏ thì kiến thức về sự phát triển của trí thông minh hay khả năng học tập của trẻ em ngay tại Hoa Kỳ cũng còn giới hạn, nói chi đến Việt Nam, nơi giáo dục tại gia chỉ là “mẹ truyền con nối”, đời trước làm sao thì đời sau... ráng hơn một chút. Động lực tập đọc của tôi ư? Mẹ tôi chỉ đơn giản bảo tôi nếu thích nghe *kể chuyện* thì ráng học chữ để đọc truyện. Cũng không cần phải sách in giấy láng nhiều màu đẹp để hay hình ảnh minh họa hấp dẫn vì trí tưởng tượng của thằng nhỏ không chỉ đủ sức lấp đầy những trang giấy mà còn đưa những nhân vật trong sách vở vào cả cuộc sống của mình. Chẳng phải đứa con nít nào cũng như thế sao?

Bây giờ nhìn quanh lại thấy sao chuyện tập đọc có vẻ vất vả quá. Cha mẹ bây giờ thường ám ảnh bởi những

câu hỏi: Tại sao chúng đọc chậm vậy? Tại sao chúng phát âm không chuẩn vậy? Tại sao chúng cứ đọc đi đọc lại hoài một cuốn sách vậy? Và có một câu hỏi nặng nề nhất: Không biết khả năng tập đọc của con mình có bị chậm so với chúng bạn không? Nặng nề nhất vì câu hỏi này đôi khi không xuất phát từ sự quan tâm và thương yêu đối với sự phát triển lành mạnh của đứa trẻ mà lại xuất phát từ tính sĩ diện và tính háo thắng của cha mẹ. Và thế là để con của mình "bằng con người ta", trẻ bị bắt học đọc và tập đọc để rồi sau này chúng phát sợ mỗi khi nhìn đến cuốn sách đầy chữ. Và thói quen đọc của chúng chỉ dừng lại ở truyện tranh và... vài cái bài ngắn đăng trên Facebook.

Ít ai để ý rằng khả năng đọc của trẻ bắt đầu từ lúc chào đời qua tương tác với cha mẹ. Kể từ lúc cha mẹ bồng con ra khỏi nôi để âu yếm nói với con những lời thương yêu, con đã bắt đầu học những âm đầu tiên, sự đối đáp qua lại trong đối thoại và niềm vui trong giao tiếp qua ngôn ngữ với tha nhân. Đây là những động lực đầu tiên để trẻ yêu thích ngôn ngữ. Khi trẻ bắt đầu phát triển khả năng nghe và nói, ban đầu là sự kết hợp giữa cử chỉ và bập bẹ, nói từ đầu tiên rồi thêm vào các từ khác để tạo thành các nhóm từ hay câu nguyên vẹn. Trẻ được sống trong một môi trường có người thân thường xuyên trao đổi không chỉ với trẻ mà còn trao đổi lẫn nhau sẽ giúp cho trẻ nói nghe thông thạo lúc khoảng 3 tuổi mà không cần ý thức và chủ định nào, bất kể khả năng thông minh của chúng. Để rồi sau đó, trẻ bắt đầu hiểu được tương quan của chữ viết như là những dấu hiệu tượng trưng

cho những từ đã nghe đã nói. Đây là giai đoạn trẻ giải mã [decode] từ các dấu hiệu con chữ trên mặt giấy thành các âm, các từ mà trẻ đã nghe và nói từ lúc biết trao đổi với môi trường chung quanh bằng ngôn ngữ để từ đó bắt đầu nhận diện được ý nghĩa, hay đọc hiểu [reading comprehension] của các từ trên mặt giấy.

Khả năng ngữ văn, chúng ta tạm dùng chữ này để chỉ tất cả hoạt động đọc, đọc hiểu và thưởng thức văn bản, không phải tự nhiên mà có. Nó là một khả năng cần thời gian để xây dựng và phát triển. Tôi đồng ý với nhiều nhà nghiên cứu, điều quan trọng nhất là cảm hứng để đọc. Đây là tương quan hai chiều, đọc thì mới có cảm hứng, và có cảm hứng mới đọc. Nhưng khởi đầu khi việc đọc của trẻ vẫn còn vất vả với những từ vựng và cấu trúc câu vượt sức của mình, thì nội dung cuốn truyện với những chân trời mộng tưởng mở ra trước mặt mới là động lực mạnh mẽ nhất thúc đẩy trẻ cầm cuốn sách lên để bắt đầu cuộc phiêu du của mình. Sách không chỉ là tài liệu chuyển tải thông tin về một dịch vụ cho đến một hiện tượng trong đời sống, mà còn là một cánh cửa mở vào thế giới của biểu tượng, của hình ảnh, của âm thanh mà hàng ngàn tỷ [trillion] mối nối thần kinh được hình thành lẫn lộn tốt từ lúc lọt lòng để giúp trẻ có một cấu trúc nhận thức về thế giới ngoại cảnh lẫn nội tâm.

Sự phát triển này cần có thời gian và trong giai đoạn đầu cần tập trung vào việc thực tập. Khi có cảm hứng với việc đọc sách, việc dành thời gian mỗi ngày để đọc, để hiểu biết và thưởng thức không phải là việc

quá khó. Thực tập trong lãnh vực hay bộ môn này không phải là bắt trẻ phải đọc những bài học nhàm chán. Theo Giáo sư Tâm lý học Daniel T. Willingham của Đại học Virginia, tác giả của cuốn *Dạy trẻ biết đọc* [Raising Kids Who Read], thì không có chứng cứ nào cho việc dạy chữ cái sớm sẽ giúp trẻ biết và thích đọc, cũng như việc dạy trẻ tập đọc sớm không bảo đảm chúng có ưu thế về khả năng đọc hiểu so với trẻ khác. Một đứa trẻ có thể đọc lâu lâu, phát âm thật chuẩn nhưng có thể không hiểu gì cả những gì đang đọc. Chính việc nắm rõ nội dung của văn bản mới làm trẻ thích thú với việc đọc sách và gắn bó với sách vở lâu dài.

Theo Giáo sư Lee Galda thuộc Đại học Minnesota thì việc đầu tiên giúp con thích đọc là phải cho chúng thấy chúng ta thường đọc và thích đọc. Nếu nhìn chung quanh từ gia đình, học đường và xã hội mà trẻ không thấy ai đọc và thích đọc, sách vở trong nhà trường từ Sử, Địa đến Văn học khi đó đối với trẻ chỉ là những món ăn vô vị phải ráng nuốt để lên lớp. Chúng ta có thể bày tỏ sự quan tâm và thích thú của việc đọc sách bằng cách chia sẻ những suy nghĩ của chúng ta về những chủ đề, nhân vật, ngôn ngữ, từ vựng, hình ảnh trong cuốn sách mà chúng ta đang đọc phù hợp với sự hiểu biết và quan tâm của trẻ. Khi có một đoạn văn thích hợp hay một cuốn sách thích hợp, chúng ta có thể cùng đọc với trẻ, thay phiên nhau đọc, đọc cho trẻ nghe và nghe trẻ đọc, để sau đó cùng bàn luận những câu chuyện trong sách.

Chúng ta cần làm cho sách không chỉ chiếm một phần tâm trí, một phần cuộc sống mà cả một phần không gian của trẻ qua hình thức một thư viện nhỏ ở nhà hay một tủ sách ở trường học. Và mỗi gia đình nên có một góc đọc thú vị trong nhà để mỗi lần có thời gian đọc sách là một niềm hạnh phúc cho trẻ. Đó là nơi mà mẹ và con, cha và con, hay cả gia đình sẽ quây quần mỗi tối để chia sẻ một đoạn văn về một câu chuyện thú vị. Góc đọc sẽ là trạm viễn vận [teleportation] đưa cả gia đình vào những không gian và thời gian xa xôi và đẹp đẽ, nơi cái thiện luôn thắng cái ác, nơi cần cù và lương thiện được bù đắp, và nơi mọi ý chí đều có thể thành hiện thực.

Một điều không kém phần quan trọng là hãy để trẻ đến với sách bằng tình yêu chứ đừng biến sách thành công cụ “giáo dục tuyên truyền”. Việc chọn sách cho con đọc là cần thiết nhưng cha mẹ cũng cần tự kiểm chế trong việc cứng nhắc đóng vai nhà độc tài chỉ muốn con đọc những tác phẩm mà chúng ta cho rằng có một nội dung giáo dục tích cực nào đó. Ở tuổi nhỏ, nếu học tập được thực hiện qua chơi đùa thì giáo dục cũng có thể tiến hành qua giải trí. Có những cuốn sách đọc lên tưởng chỉ để chơi đùa như *Alice ở xứ sở thần tiên* [Alice in Wonderland] lại mang những ý nghĩa triết lý sâu sắc mà có thể cả cuộc đời chúng ta chưa chắc đã giải mã hết. Chúng ta cần giúp trẻ xây dựng bảng giá trị của chúng dựa trên những giá trị của gia đình thay vì bắt chúng phải hoàn toàn phục tùng bảng giá trị của gia đình.



Mỗi đứa trẻ là một thành phần của gia đình và mỗi gia đình sẽ có một sở thích và quan tâm riêng nên Giáo sư Lee Galda cũng khuyến khích hãy chọn sách cho phù hợp với điều kiện môi trường này để trẻ dễ tiếp cận. Và cũng tương tự như sự độc đáo về sở thích của mỗi gia đình, mỗi đứa trẻ cũng có lối nhìn nhận và diễn giải cuốn sách theo lối riêng của mình. Hãy tôn trọng điều này và để trẻ tận dụng khả năng sáng tạo của mình trong việc khám phá và nhận thức về cuốn sách. Qua cái nhìn của trẻ, một tờ giấy trắng có thể là cánh bướm lộng gió đưa chúng qua bảy vùng biển động nhưng nhìn ông vua ở truông vẫn chỉ là ông vua ở truông. Chưa chắc chúng ta đã có cái nhìn vừa sáng tạo lại vừa chân thực như cái nhìn của trẻ khi cả cuộc đời chúng ta đã bị ràng buộc bởi biết bao khuôn phép và nhét nhồi bởi biết bao ảo thuyết.

Nhà Vật lý học Hugh Everett đã đề ra diễn dịch Đa Thế giới [Multi-World Interpretation] khi cho rằng mỗi kết quả lượng tử sẽ cho ra một thế giới hay vũ trụ cùng tồn tại song song với thế giới mà chúng ta cho là hiện hữu duy nhất trước mắt. Qua cái nhìn cơ học lượng tử này, tất cả lịch sử và tương lai khả dĩ đều có thực để một biến cố không xảy ra trong thế giới này đã có thể xảy ra trong một thế giới khác. Hãy để chữ O đầu tiên trong đời của trẻ là cánh cửa của trạm viễn vận đưa trẻ vào muôn ngàn thế giới mới.

---

Một điều không kém phần quan trọng là hãy để trẻ đến với sách bằng tình yêu chứ đừng biến sách thành công cụ “giáo dục tuyên truyền”. Việc chọn sách cho con đọc là cần thiết nhưng cha mẹ cũng cần tự kiểm chế trong việc cứng nhắc đóng vai nhà độc tài chỉ muốn con đọc những tác phẩm mà chúng ta cho rằng có một nội dung giáo dục tích cực nào đó. Ở tuổi nhỏ, nếu học tập được thực hiện qua chơi đùa thì giáo dục cũng có thể tiến hành qua giải trí. Có những cuốn sách đọc lên tưởng chỉ để chơi đùa như *Alice ở xứ sở thần tiên* [Alice in Wonderland] lại mang những ý nghĩa triết lý sâu sắc mà có thể cả cuộc đời chúng ta chưa chắc đã giải mã hết. Chúng ta cần giúp trẻ xây dựng bảng giá trị của chúng dựa trên những giá trị của gia đình thay vì bắt chúng phải hoàn toàn phục tùng bảng giá trị của gia đình.

---

## “ĐÀN BÀ BIẾT GÌ!”

Tại nhiều ngôi chùa Phật giáo ở Việt Nam cũng như ở các cộng đồng Việt hải ngoại, các ni phải làm công việc phục dịch các tăng. Khi hỏi, thường các tăng cũng như các ni đều cho rằng đàn bà nghiệp nặng khó thành Phật hơn đàn ông nên phải “lao động” công quả để bớt nghiệp. Vì thế trong chùa, mọi chuyện nấu nướng, rửa chén, quét dọn đều là công việc cho các bà trả nghiệp. Còn các ông thì chỉ chịu trách nhiệm đọc kinh và ngồi thiền.

Cuối tuần vừa rồi ghé thăm cha mẹ, tôi thấy cuốn Tâm bất sinh tập hợp những bài giảng của Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác mà mẹ tôi đang đọc dở, có đoạn nói về khả năng tu tập và giác ngộ của người phụ nữ: “Tôi (Bàn Khuê) có thể nói cho quý vị vài điều về Tâm Phật nơi phụ nữ. Theo tôi hiểu, phụ nữ thường rất buồn khi nghe nói họ không thể thành Phật. Nhưng sự thực không phải vậy. Có gì khác nhau giữa nam và nữ? Thân nam cũng là thân Phật; thân nữ cũng là thân Phật. Quý vị không nên nghi ngờ gì về điểm này... Vậy quý vị nữ giới trong đây hãy nghe cho kỹ. Về phương diện hình thể, rõ ràng là nam nữ khác nhau, nhưng về

phương diện Tâm Phật thì không có khác gì. Quý vị đừng vì tướng bề ngoài làm cho lầm lạc. Tâm Phật vẫn giống nhau, không có khác biệt nào giữa nam và nữ”.

Về tính tương đối giữa tướng nam và nữ, theo tôi thú vị nhất là đoạn đối đáp giữa ngài Xá Lợi Phất, Đại đệ tử của Phật, và một thiên nữ trong kinh Duy Ma Cật, một kiệt tác trong văn học Phật giáo. Khi phái đoàn đệ tử Phật đi thăm bệnh ngài Duy Ma Cật, Xá Lợi Phất bị một Thiên nữ chinh phục bởi khả năng đối đáp sắc sảo đầy thiền vị chứng tỏ trình độ tu chứng thâm sâu. Sau khi bị hớp hồn, cũng như bao nhiêu đấng mày râu khác thời nay, Xá Lợi Phất đã hỏi một câu rất ngớ ngẩn, ý là tại sao em chứng ngộ cao vậy và pháp thuật giỏi vậy mà lại phải mang thân đàn bà. Câu hỏi mang nặng tính phân biệt nam nữ [sexism] của chàng đã bị Thiên nữ “lên lớp” dạy lại Phật pháp.

“Ngài Xá Lợi Phất nói:

- Vì sao người không chuyển thân nữ kia đi?

Thiên nữ nói:

- Mười hai năm nay tìm kiếm mãi cái tướng nữ nhân vẫn không có, thì phải chuyển đổi cái gì? Ví như có một nhà ảo thuật hóa ra một người nữ giả, rồi có một người hỏi rằng: Sao không chuyển thân nữ đó đi? Vậy người hỏi đó có đúng chăng?

Ngài Xá Lợi Phất nói:

- Không đúng. Huyễn hóa không có tướng nhứt định còn phải chuyển đổi gì nữa.

Thiên nữ nói:

- Tất cả pháp cũng như thế, không có tướng nhứt định, tại sao lại hỏi “không chuyển thân nữ”?

Túc thời Thiên nữ dùng sức thần thông biến ngài Xá Lợi Phất thành ra Thiên nữ. Thiên nữ lại tự hóa mình thành ngài Xá Lợi Phất rồi hỏi rằng: Tại sao ngài không chuyển thân nữ đi?

Ngài Xá Lợi Phất trong hình tướng thân nữ đáp rằng:  
- Ta nay không biết tại sao lại biến thành thân đàn bà này?  
Thiên nữ nói:

- Thưa ngài Xá Lợi Phất, nếu ngài chuyển được thân đàn bà đó, thời tất cả người nữ cũng sẽ chuyển được. Như ngài không phải người nữ mà hiện thân nữ, thời tất cả người nữ cũng như thế, tuy hiện thân nữ mà không phải người nữ đâu. Vì thế, Phật nói: tất cả các pháp không phải đàn ông cũng không phải đàn bà".

Ngài Xá Lợi Phất là một trong những đại đệ tử của đức Phật mà còn phân biệt giới tính như vậy huống gì là chúng ta vốn sống trong chế độ phụ hệ bao lâu mà câu "đàn bà biết gì" cho đến "phụ nhân nan hóa" [đàn bà khó dạy] vẫn phải nghe hàng ngày. Khổ nỗi phụ nữ không chỉ là bồ, là vợ, mà còn là chị, là mẹ chúng ta. Chúng ta chắc không có ý định rời bỏ sớm đời sống thế tục để vào một tu viện của một tôn giáo chủ trương diệt dục nào đó và chỉ giao tiếp với nam giới mà thôi nên việc đối xử với phụ nữ trong cuộc sống vẫn là một điều cần để học.

Bạn là cha mẹ đang dạy dỗ một đứa con trai và bạn muốn con trai của bạn lớn lên sẽ đối xử với những người phụ nữ trong đời của nó như thế nào? Trẻ trai học hỏi về thái độ và cách cư xử với phụ nữ nhiều nhất từ những người đàn ông chung quanh, từ trải nghiệm trong giao thiệp với những người phụ nữ

chúng gặp suốt cuộc đời, và cuối cùng là từ sách báo truyền thông. Việc giáo dục con trai về mặt này phải được xem như một trong nội dung phát triển nhân cách của trẻ, đồng thời là một kỹ năng sống thiết yếu có liên quan đến sự thành công trong sinh hoạt tập thể mà quan trọng nhất là trong hạnh phúc lứa đôi và gia đình sau này. Đây cũng chính là một nội dung cơ bản trong mảng chủ đề tôn trọng sự đa dạng và đa nguyên của cá nhân và của xã hội. Phụ nữ chính là một phần trong tập thể tha nhân mà mỗi cá nhân phải học tập để cùng sống hài hòa.

Ở một bình diện thâm sâu hơn, khả năng giao tiếp với phụ nữ trong đời sống cũng chính là sự thể hiện khả năng tiếp cận và giao hòa với mặt nữ tính trong vô thức của một người nam. Tâm lý gia Carl Jung gọi hình ảnh vô thức nam tính là “animus” và nữ tính là “anima”. Trong bài *Hôn nhân như là một quan hệ tâm lý* [Marriage as a Psychological Relationship] của cuốn *Sự phát triển nhân cách* [The Development of Personality], Carl Jung thậm chí còn cho rằng những gì người nam gán ghép về đức tính và cảm tính của phụ nữ thực ra vốn phát xuất từ sự phóng chiếu của phần nữ tính trong vô thức của người nam lên đối tượng. Theo Carl Jung, một cá nhân sẽ không đạt được sự hoàn thiện toàn mãn trong tiến trình chuyển hóa mà ông gọi là “individuation” khi chưa đem tất cả vùng vô thức cá nhân và tập thể này ra ý thức và tổng hợp chúng trong tâm lý của mình, trong đó có cả “anima” và “animus” thành một thể thống nhất.

Cha mẹ có trách nhiệm dạy con trẻ về đề tài này tùy theo lứa tuổi, cụ thể là tùy theo trình độ phát triển trí tuệ và ngôn ngữ của chúng. Về nội dung, chúng ta nên đưa ra những thông điệp rõ ràng từ tổng quát đến cụ thể như sau:

\* Tất cả mọi người đều có quyền bình đẳng như nhau vì thế không có lý do gì để phân biệt trong suy nghĩ, thái độ và hành vi đối với phụ nữ trong quan hệ cá nhân cũng như trong định chế xã hội.

\* Một con người không phải là vật sở hữu hay công cụ của một cá nhân khác, vì thế phụ nữ cũng không phải là vật sở hữu hay công cụ để bóc lột hoặc thỏa mãn ý muốn của một nam nhân.

\* Mỗi giới tính đều có những điều kiện thể chất và tâm lý khác nhau, có khi do tự nhiên cũng có khi do ảnh hưởng của một nền văn hóa trong một giai đoạn nhất định. Phụ nữ có những điều kiện tâm sinh lý đặc thù như vậy. Sự khác biệt này không phải là sự khiếm khuyết hay ưu việt và vì thế không thể dùng để biện minh cho bất kỳ sự phân biệt đối xử nào.

\* Mỗi giới tính đều có trách nhiệm phải học hỏi để có những kiến thức về sự khác biệt trong tâm sinh lý của nhau, để có thái độ tôn trọng với nhau, đồng thời để đối xử với nhau một cách bình đẳng và thân ái. Trong những xã hội và văn hóa mà lâu nay tập quán và quan niệm trọng nam khinh nữ còn tồn tại, trách nhiệm này còn quan trọng và khẩn thiết hơn trong tiến trình hội nhập toàn cầu.

\* Hạnh phúc và thành công của mỗi cá nhân trong xã hội đều tùy thuộc vào *quan hệ với tha nhân*, vì vậy học hỏi để sống hạnh phúc với tha nhân cũng chính là để cho chính mình được hạnh phúc. Trong quan hệ

lúa đôi và gia đình của mỗi nam nhân, việc học hỏi để sống với một người phụ nữ là mẹ, là chị em, hoặc là vợ lại càng cực kỳ quan trọng để bảo đảm hòa thuận và hạnh phúc trong môi trường của mình.

Để truyền đạt những nội dung đó, dĩ nhiên trước tiên cha mẹ phải chuyển hóa chính mình để thực tâm tin tưởng vào những điều mình truyền đạt và từ đó thoát ly dần những thói quen và hành vi phân biệt đối xử. Những việc cần làm sau đây cũng có thể áp dụng cho cả mọi giới và tùy thuộc với mức độ phát triển của trẻ:

\* Làm gương cho con bằng cách không dùng những ngôn ngữ, những thái độ, cử chỉ và hành động chế giễu, nhục mạ, tục tĩu, đe dọa hay bạo hành đối với bất cứ phụ nữ nào hay đúng hơn là bất cứ người nào. Bảo đảm sự nhất quán trong hành động để trẻ không có quan niệm sai lầm là một số ngôn ngữ và thái độ tiêu cực đối với phụ nữ có thể chấp nhận được trong một số môi trường chỉ có đàn ông với nhau như trên bàn nhậu, phòng thay đồ thể dục, v.v...

\* Tránh dạy con những suy nghĩ phân biệt phụ nữ [sexism] bằng cách mặc nhiên quy định cá tính, vai trò, khả năng, môi trường,... của phụ nữ qua những phát biểu như “Chuyện đàn ông, đàn bà biết gì mà nói”, “Việc của đàn bà là trong bếp”, “Con gái chỉ giỏi thơ văn chứ toán lý là của con trai”, “Con gái mau nước mắt”, v.v... Thậm chí những câu nói mang tính hào hùng ca tụng nam giới trong văn hóa Á châu nhưng hàm ý phân biệt nam nữ cũng phải được xét lại, như câu “Nam nhi chí tại bốn phương”. Thực tế cho thấy phụ nữ ngày nay “chí tại bốn phương” không ít và nếu



có ít thì chỉ là do di sản văn hóa chứ không phải là do khả năng hay thiên bẩm.

\* Dạy con về tình yêu và tình dục một cách khách quan và khoa học, với tinh thần dân chủ, nhân bản và không qua lăng kính những giá trị hay thái độ mang tính kỳ thị, khinh miệt từ tập tục, tôn giáo, hay văn hóa. Về tình yêu, chẳng hạn không xem phụ nữ như một chiến lợi phẩm. Không có gì khôi hài hơn việc một người mẹ chủ trương nữ quyền mà khoe với bạn bè hay bà con là “Con trai tôi hào hoa lắm, con gái theo hàng đàn chết mê chết mệt” hay một người cha chủ trương tôn trọng phụ nữ lại bảo cậu con trai “Con ơi, yêu gì cái con nhỏ xấu xí quê mùa đó. Con kia mới xứng đáng với con hơn”. Những ngôn ngữ như vậy đã “vật hóa” [objectify] phụ nữ, biến phụ nữ thành một đồ vật có giá trị ở từng cấp mà người đàn ông có khả năng sở hữu tùy theo dung mạo, hình thể, bằng cấp hay tài sản của mình. Về tình dục, chẳng hạn không xem hôn nhân như là hợp đồng tình dục cưỡng bách. Tình dục phải là sự đồng thuận mang tính riêng tư giữa cá nhân hai người trong hay ngoài hôn nhân, vì thế không thể dạy con tôn trọng phụ nữ khi lại bảo “lấy vợ đi để khỏi tốn tiền đi chơi bời”. Thực hiện tinh thần dân chủ còn có nghĩa là bất cứ quan hệ tình yêu hay tình dục nào cũng phải đi kèm với sự đồng ý của cả hai bên. Dạy con trai bỏ những suy nghĩ như kiểu mình yêu và chăm sóc chiều chuộng người ta như vậy thì người ta phải yêu lại, hay đã là bồ bịch thì người con gái phải chấp nhận việc thỏa mãn những nhu cầu tình dục của con trai.

Nếu đọc đến đây, các bạn vẫn còn kỳ thị phụ nữ hay “nhẹ nhàng” hơn chỉ muốn tìm một lý giải tâm lý hay xã hội học nào đó cho sự khác biệt giữa nam và nữ trong việc có Tâm Phật hay không thì mẫu đối thoại sau giữa Bàn Khuê và một phụ nữ sẽ cho bạn lý giải đó: “Một người đàn bà hỏi: “Con nghe nói phụ nữ nghiệp nặng không thể nào thành Phật, có đúng không?”. Sư hỏi: “Bà trở thành phụ nữ từ hồi nào vậy?”.”

---

Ở một bình diện thâm sâu hơn, khả năng giao tiếp với phụ nữ trong đời sống cũng chính là sự thể hiện khả năng tiếp cận và giao hòa với mặt nữ tính trong vô thức của một người nam. Tâm lý gia Carl Jung gọi hình ảnh vô thức nam tính là "animus" và nữ tính là "anima". Trong bài *Hôn nhân như là một quan hệ tâm lý* [Marriage as a Psychological Relationship] của cuốn *Sự phát triển nhân cách* [The Development of Personality], Carl Jung thậm chí còn cho rằng những gì người nam gán ghép về đức tính và cảm tính của phụ nữ thực ra vốn phát xuất từ sự phóng chiếu của phần nữ tính trong vô thức của người nam lên đối tượng. Theo Carl Jung, một cá nhân sẽ không đạt được sự hoàn thiện toàn mãn trong tiến trình chuyển hóa mà ông gọi là "individuation" khi chưa đem tất cả vùng vô thức cá nhân và tập thể này ra ý thức và tổng hợp chúng trong tâm lý của mình, trong đó có cả "anima" và "animus" thành một thể thống nhất.

---



## TRONG NỖI CÔ ĐƠN

**T**hỉnh thoảng em đến tìm tôi vào giờ ăn trưa. Vốn mang hai dòng máu, Tây Ban Nha và Philippines, nên em rất xinh đẹp. Lúc nào gặp em trong trường, tôi cũng thấy em đi giữa đám bạn có khi là đám bạn trai mến mộ em hay có khi là đám bạn nữ trong nhóm múa ủng hộ đội banh [cheerleaders] của trường. Thế nhưng em đến tìm tôi vì muốn tôi giúp cho em chấm dứt nỗi cô độc. Em bảo dù nhiều bạn cả online lẫn offline, dù trao đổi với bạn hầu như mỗi phút, em vẫn thấy cô độc. Mỗi người là một thế giới xa lạ mà ngôn ngữ không thể bắt được nỗi nhịp cầu giao cảm. Em thấy các bạn dường như chỉ muốn lấy lòng em để đạt được một cái gì đó. Sau mỗi lúc tán gẫu cười đùa, còn lại là em một mình với những suy nghĩ và ám ảnh của một thế giới riêng mà dường như không ai bước vào được, dù là gia đình, bạn bè hay thậm chí người yêu.

Tôi biết nói gì với em chỉ trong nửa tiếng tham vấn ngắn ngủi cho một vấn đề không chỉ là vấn nạn cho người lớn mà còn trẻ con, không chỉ đơn lẻ trong xã hội nào đó mà còn là vấn đề của thân phận con người,

và không chỉ là vấn đề của khoa học tâm lý mà còn của văn chương và triết học. Cô độc không phải chỉ là tưởng tượng của những nhà thơ “ru với gió, mơ theo trăng và vơ vẩn cùng mây”, mà nó đã gõ cửa văn phòng tham vấn. Năm vừa rồi, tổ chức Childline ở Anh Quốc đã thực hiện hơn 4000 buổi tham vấn cho trẻ sợ hãi nỗi cô độc. Thân chủ của Childline có cả những em chỉ mới 6 tuổi, những đứa trẻ đang lớn lên trong một xã hội ngày càng văn minh và tân tiến, nơi mỗi người có thể kết nối được với hàng ngàn người khác khắp nơi trên thế giới chỉ bằng vài nút bấm. Thế nhưng nỗi cô độc của các em không thu nhỏ lại mà dường như cũng trải rộng ra trên toàn thế giới. Và không nút bấm nào có thể tắt được nỗi cô độc của các em.

Theo một nghiên cứu của Martin Piquart, Giáo sư Đại học Phillips ở Marburg, và Sylvia Sorensen, Giáo sư Đại học Y Manchester, thì có đến 80% người trẻ dưới 18 tuổi và 40% người trên 60 tuổi đã từng trải nghiệm trạng thái tâm lý này. Theo nghiên cứu của Giáo sư Janis Bullock thuộc Đại học bang Montana, ngay cả trẻ mẫu giáo và lớp Một đã có thể hiểu được khái niệm cô độc và trả lời chính xác những câu hỏi về cảm nghiệm này, với những trình tự không khác của trẻ lớn hơn hay thậm chí người lớn tuổi. Thế giới càng ngày càng nhỏ lại không chỉ với những phương tiện di chuyển mà còn cả với phương tiện truyền thông, thế nhưng nỗi cô độc vẫn còn đó như vài trăm năm trước. Với tình trạng gia đình một con và sự lệ thuộc vào truyền thông xã hội, các chuyên gia cảnh báo con số trẻ em khổ sở về nỗi cô độc này sẽ ngày một gia tăng.

Nếu cô độc ít khi là đối tượng than vãn của tuổi trung niên thì nó lại đến thăm cuộc đời chúng ta rất sớm rồi trở lại trong những tháng ngày cuối đời. Riêng đối với trẻ em, cô độc là một vấn nạn gây nhiều hậu quả tai hại cấp thời lẫn lâu dài cho trẻ. Trẻ có cảm nghiệm cô độc thường cảm thấy bị ruồng rẫy, hắt hủi, lạnh nhạt thậm chí tẩy chay bởi những bạn đồng lứa tuổi và hậu quả là nỗi buồn chán, xa lạ, vô nghĩa trong tất cả mọi quan hệ với bạn bè. Cảm nghiệm cô độc thường trực đối với trẻ em thường dẫn đến ảnh hưởng tai hại lên trí năng, khả năng tập trung, cảm nghiệm và hành vi rồi dần dà ảnh hưởng đến những yếu tố di truyền, thần kinh và tuyến nội tiết của trẻ. Nhiều yếu tố dẫn đến nỗi cô độc của trẻ: mâu thuẫn với gia đình, mất mát người thân hay bạn bè hay kém khả năng giao tiếp. Nhiều khi cảm nghiệm này lại đến vì một hiện tượng xã hội; trẻ học mẫu giáo bị bắt nạt cho biết chúng không chỉ ghét bỏ nhà trường mà còn căng thẳng và cô độc. Trẻ em và chúng ta cảm nhận nỗi cô độc khi những cơ hội giao tiếp và quan hệ trong xã hội vẫn có đó nhưng chúng ta không có khả năng nối kết với người khác. Và hậu quả lâu dài là chúng trầm cảm nhiều khi kéo dài cả cuộc đời.

Nhìn từ góc cạnh triết học, có lẽ không ai có thể nói ngắn gọn hơn về cảm nghiệm cô độc bằng Erich Fromm, nhà Tâm lý học Xã hội, trong cuốn *Nghệ thuật Luyến ái* [The Art of Love], "Con người có phú bẩm của lý tính, người là sự sống ý thức về chính mình. Ý thức về chính nó và đồng loại. Sự thức tỉnh về chính mình ấy, mình như một thực thể lý cách, sự thức tỉnh về đời sống ngăn ngủi trong khoảnh khắc của chính mình, về sự kiện rằng mình sinh ra không do ý chí của mình

và chết đi cũng nghịch ý chí mình. Và mình chết trước những người mình yêu hay họ chết trước mình, sự thức tỉnh về nỗi cô độc và ly cách của mình, về nỗi vô vọng của mình trước thiên nhiên và xã hội. Tất cả những điều này tạo nên sự hiện hữu ly cách và phân rẽ của mình thành một ngục tù không thể chịu đựng được”.

Nhưng từ giác độ của một nhà Tâm lý, Erich Fromm đã theo bước chân của Sigmund Freud khi cho rằng nỗi cô độc phát xuất từ ý thức của đứa con đã đánh mất trạng thái cộng sinh với mẹ, “Khi còn sơ sinh, cái ngã chưa hoàn toàn phát triển; nó cảm thấy với mẹ là một, không hề cảm thấy bị ly cách khi nào mẹ nó còn ở đó. Cảm nghiệm một mình của nó được chữa trị bằng sự hiện diện thể xác của mẹ, bầu vú, làn da”. Theo Sigmund Freud, mỗi khi cần bú, bầu sữa đã có sẵn nên đứa trẻ không thể nào phân biệt được đâu là tự ngã của nó và đâu là biên giới giữa nó và môi trường bên ngoài. Nhưng khi lớn lên và đã bắt đầu xây dựng ý thức về tự ngã của mình, sự hiện diện của người mẹ đã không còn làm cho đứa trẻ cảm thấy đầy đủ để bù đắp vào lỗ hổng ly cách giữa mình và tha nhân.

Và cũng theo Erich Fromm trong cuốn *Chạy trốn tự do* [Escape from Freedom], nhiều người trong chúng ta đã bỏ cả cuộc đời để nỗ lực đi tìm cái gì đó nhằm bù đắp vào nỗi ly cách đó, và nó chính là một phần nền tảng của văn hóa. Những nghi lễ tế tự, những ngày hội tập thể, v.v... là những nỗ lực để lấp trống nỗi cô độc. Đó cũng là cảm giác cô độc khiến những đứa trẻ phải tìm đến với sự chấp nhận của bạn bè và



thầy cô, của tình yêu và tình dục trai gái; tìm đến lãng quên trong rượu chè hay ma túy; hay tìm đến những cơn lên đồng về một đội bóng hay một ca sĩ của tập thể fan cuồng. Và nay thêm vào danh sách này của thời hiện đại, chúng ta có thể kể thêm videogame và Facebook. Nói một cách văn chương thì biểu hiện của nhiều hình thái văn hóa là nỗ lực tuyệt vọng của con người để tìm về bầu sữa mẹ. Nhưng rồi, càng chạy trốn để hy vọng có thể hòa tan vào một người, một tập thể, một chủ nghĩa, một tôn giáo, v.v... thì nỗi cách ly và cô độc vẫn còn đó một cách mạnh mẽ hơn.

Nhưng có phải cảm nghiệm “một mình” trong thế giới này có luôn luôn và hoàn toàn tiêu cực? Câu trả lời là không, và đó là sự khác biệt giữa cô độc [loneliness] và cô đơn [solitude]. Cùng là cảm nghiệm về sự cách ly của mình đối với những người chung quanh, trong khi cô độc là sự thất bại trong nỗ lực nối kết với tha nhân thì cô đơn là ý thức trọn vẹn về sự độc lập của mình như một chủ thể trong thế giới. Nếu cô độc có thể được chữa lành bởi những phương pháp và kỹ năng thì cô đơn lại không thể là kết quả đến từ sự luyện tập. Nếu cô độc tiếp tục tìm kiếm để trở về thì cô đơn ở lại với hiện thực và tự đầy đủ trong chính mình. Trong khi cô độc là một bệnh thái thì cô đơn là một trạng thái trưởng thành của tâm thức.

Cao Hành Kiện trong bài phát biểu *Sự cần thiết của cô đơn* đã chỉ rõ vai trò của cảm nghiệm tích cực này: “Chỉ khi một đứa trẻ đối diện với cô đơn, nó mới bắt đầu trở thành một người lớn; và chỉ khi một con người đối diện

với cô đơn, y mới trưởng thành. Cô đơn thì rất cần thiết cho người đến tuổi thành niên. Nó khuyến khích sự độc lập, và tất nhiên, để làm tăng sức mạnh nhân cách trong những hoàn cảnh xã hội thì khả năng chịu đựng cô đơn là điều không thể thiếu... Trong cái thế giới ồn ào hối hả hôm nay, sự tuyên truyền qua phương tiện truyền thông đại chúng đang lan rộng khắp mọi nơi, thì nếu đôi khi một cá nhân muốn lắng nghe tiếng nói của trái tim mình, y sẽ cần sự hỗ trợ của cảm nghiệm cô đơn. Cho đến khi nào cô đơn không biến thành một thứ bệnh, nó là điều cần thiết cho mỗi cá nhân để xác lập chính mình và để đạt đến những thành tựu”.

Có lẽ bạn lại đang mỉm cười chế giễu. Chỉ có thi sĩ mới tưởng tượng về nỗi cô độc, và nay lại chỉ có nhà văn mới lại ca tụng nỗi cô đơn. Có lẽ cả hai chỉ tồn tại trong ảo giới và hoàn toàn không có gì khoa học. Nhưng, thật ra cả hai đều có thực. Nếu cô độc là gánh nặng bệnh thái của con người trong thời hiện đại thì cô đơn như là một cảm nghiệm tích cực, đã được nói nhiều bởi những triết gia từ thời xa xưa. Jenny de Jong Gierveld, Giáo sư Đại học Tự do Amsterdam, đã đề cập đến đề tài này trong nhiều công trình nghiên cứu về cô độc và cô đơn của mình. Theo bà, loại cô đơn tích cực mà trong văn học Đức trước năm 1945 gọi là “Einsamkeit” này được xem như là một hành động thoát ỉn tự nguyện khỏi những rối rắm ràng buộc của đời sống để tập trung vào những mục tiêu cao xa hơn, chẳng hạn như trầm tư, thiền định hay giao cảm với Thượng đế.

Chúng ta có thể làm gì để con cái chúng ta lớn lên không còn cô độc? Hãy là người đồng hành nhưng không phải là kẻ áp giải. Có mặt bên cạnh con trong tình thương yêu nhưng không phải là nỗi ám ảnh của con về những tin điều mà chính chúng ta cũng nghi ngờ. Hãy cung cấp cho trẻ những kỹ năng giao tiếp xã hội để khi chúng cần, chúng có thể đến với mọi người. Thế rồi, khi không phải là những thiếu sót trong kỹ năng hay lòng tự tin, trẻ dần tự trải nghiệm nỗi cô đơn, thứ cô đơn tích cực, để hiểu rằng chúng phải đứng vững trên đôi chân của mình để tự xây cho mình một bảng giá trị, những tín lý, một hiện thực mà tha nhân chỉ có thể dự phần chứ không thể làm thay, cùng đồng hành nhưng không thể hòa tan, thì hãy khuyến khích trẻ phát hùng tâm trên con đường này.

Chỉ khi nào chúng có thể chấp nhận thực trạng cách ly của mình để sống trọn vẹn với thực tại thì một nghịch lý sẽ xảy ra: Chúng sẽ không còn cô độc mà chỉ còn cô đơn và trong chính nỗi cô đơn này, sự ly cách với vạn vật sẽ không còn nữa. Nó là cảm nghiệm trở thành "một với vũ trụ" mà Romain Rolland trong thư trao đổi với Sigmund Freud đã đề cập. Và nó không phải là một cảm nghiệm huyền bí phi khoa học. Cảm nghiệm này theo Arthur Deikman, Giáo sư Đại học UC San Francisco, từ góc nhìn Tâm thần học, cho rằng đó là một trạng thái ý thức mới, lúc việc "giải tự động hóa" [de-automatization] các cấu trúc của tri thức được thực hiện để phá vỡ mọi biên giới ngã-tha. Hay giải thích như nhà Thần kinh học Frank Vollenweider của Đại học Zurich, cảm nghiệm triệt

tiêu sự cách ly với vạn vật xảy ra khi có sự giảm hoạt động của hạch Hạnh nhân [amygdala] và sự kích thích cao độ tại Trung khu Thần kinh Lãnh đạo [Central Neural Authority], hệ thống các khu vực ở vùng thùy tiền đỉnh [frontoparietal lobe] vốn chịu trách nhiệm về ý thức của một bản ngã trong thời gian và không gian.

Dù được giải thích như thế nào đi nữa, chúng ta cũng sẽ đồng hành cùng con đi suốt cuộc hành trình cô độc - cô đơn này, một tiến trình biền chúng mà mỗi người cần trải qua để trọn vẹn cuộc nhân sinh của mình.

---

Chúng ta có thể làm gì để con cái chúng ta lớn lên không còn cô độc? Hãy là người đồng hành nhưng không phải là kẻ áp giải. Có mặt bên cạnh con trong tình thương yêu nhưng không phải là nỗi ám ảnh của con về những tín hiệu mà chính chúng ta cũng nghi ngờ. Hãy cung cấp cho trẻ những kỹ năng giao tiếp xã hội để khi chúng cần, chúng có thể đến với mọi người. Thế rồi, khi không phải là những thiếu sót trong kỹ năng hay lòng tự tin, trẻ dần tự trải nghiệm nỗi cô đơn, thứ cô đơn tích cực, để hiểu rằng chúng phải đứng vững trên đôi chân của mình để tự xây cho mình một bảng giá trị, những tín lý, một hiện thực mà tha nhân chỉ có thể dự phần chứ không thể làm thay, cùng đồng hành nhưng không thể hòa tan, thì hãy khuyến khích trẻ phát hùn tâm trên con đường này.

---



## SƯ NHỎ ĐỨNG DẬY

**N**hiều nước có một món đồ chơi mà người Việt Nam gọi là con lật đật. Các con lật đật thường làm bằng giấy bồi, hình tròn, trong rỗng, phần dưới nặng để chúng có thể bật đứng dậy bất cứ khi nào bị đẩy té. Ở Nga thì có hình búp bê gọi là Vanka-Vstanka. Ở Mỹ là con Roly-Poly. Ở Trung Quốc là Bát Đảo Ông. Ở Nhật là Okiagari. Con Okiagari-koboshi ở Nhật thường là mang hình dáng nhà sư Daruma, chính là tên tiếng Nhật của Bồ Đề Đạt Ma, và Okiagari-koboshi có nghĩa là "thăng khởi tiểu tăng - nhà sư nhỏ đứng dậy".

So sánh cách gọi tên món đồ chơi này tại các nước cũng thú vị. Trong tiếng Anh, roly poly chỉ có nghĩa là tròn trĩnh bầu bĩnh mô tả hình dạng, trong tiếng Hoa, Bát Đảo Ông diễn tả tính chất "không thể lộn ngược" của con búp bê này, nhấn mạnh đến một đức tính lý tưởng. Còn trong tiếng Nhật thì nhấn mạnh hành động "đứng dậy" của "nhà sư nhỏ" sau khi bị đẩy té. Hình ảnh con búp bê Bồ Đề Đạt Ma thường có dòng chữ "nanakorobi yaoki" đi kèm, nghĩa là "7 lần ngã, 8 lần dậy". Riêng tiếng Việt thì mô tả trạng thái lắc lư

của món đồ chơi và gán cho nó một tính cách là “lật đật”. Xem chừng chuyện đặt tên cho một món đồ chơi nhỏ bé cũng biểu hiện triết lý của một dân tộc.

Cách đây hơn 15 năm, khi tôi ra trường và thực tập tâm lý học đường với sự giám sát của một người bạn Mỹ gốc Ba Lan, anh chàng khoe với tôi là anh ta đang thực hành đạo Phật cùng với ông bạn hàng xóm người Mỹ gốc Đức. Điều cả hai cổ võ là việc tìm sự an lạc với bất cứ lúc nào, chỗ nào trong cuộc sống, nhìn đời qua lăng kính màu hồng. Một mặt thì thấy vui vui vì có người tìm hiểu và tự nhận là tín đồ đạo Phật. Và cũng vui khi thấy hai anh chàng có vẻ hạnh phúc, lúc nào cũng cười đùa vui vẻ. Nhưng mặt khác, tôi vẫn thấy việc theo đạo Phật của hai anh chàng này có cái gì chưa đúng hẳn, nói theo kiểu thời thượng ở Việt Nam là “có gì sai sai”. Cả hai chỉ thích tìm những môi trường và giao tiếp với những ai vui vẻ hay an bình, mỗi ngày và nhất là cuối tuần đều có những cuộc vui. Tôi bị vướng mắc với câu hỏi đó một thời gian dài, vì có quá nhiều thiền sư thời hiện đại có tên tuổi cũng cổ võ cho việc tìm kiếm sự an lạc trong hiện tại.

Câu trả lời có được cho đến khi tôi đọc chuyện kể về phản ứng cảm xúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Trong một buổi thảo luận về thần kinh học và các trạng thái cảm xúc gọi là tiêu cực với những nhà nghiên cứu phương Tây nổi tiếng, khi nghe đến thảm cảnh những em nhỏ bị bạo hành và từ đó có những chấn thương tâm lý, một nhà nghiên cứu đã thấy khuôn mặt của Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu lộ nỗi buồn và thông cảm



sâu sắc nhưng sau đó khi câu chuyện tiếp tục thì ngài đã biểu lộ sự bình an và tĩnh lặng (nếu tôi nhớ không lầm thì đó là cuốn *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* của Daniel Goleman).

Đọc câu chuyện này khiến tôi nghĩ đến khái niệm “khả năng tự phục hồi cảm xúc” [emotional resilience]. Dĩ nhiên không thể úp chụp khái niệm này để giải thích cũng như mô tả chính xác được thái độ hay biểu cảm của Đức Đạt Lai Lạt Ma và trạng thái tâm của hành giả đạo Phật. Vì khả năng tự phục hồi cảm xúc trong khái niệm nghiên cứu của Tây phương thường đặt vấn đề kỹ năng để đạt được điều đấy, có thể do tự trấn tĩnh, tự làm ngo, hay chú ý chuyện khác cho quên đi. Trong khi đó trạng thái tâm tĩnh lặng của Phật giáo là do trọn vẹn với thực tại và vì thế mà xả ly, ít nhất là không bám víu nắm giữ quá khứ, dù quá khứ đó là một phút trước.

Và đây là điều tôi muốn chia sẻ với các bạn. Thời gian vừa qua, nhiều phong trào dạy con trong nước đã nhấn mạnh đến việc người mẹ cần có một tâm bình an. Điều này là một bước tiến bộ rõ rệt so với việc dạy con trong giận dữ, bi ai, tham lam,... Tuy nhiên một số phụ huynh đã hiểu lầm việc này, nên cứ muốn giữ tâm ở một trạng thái bình an liên tục và khổ sở khi không đạt được nó. Tham muốn đó cũng xảy ra với những người mới thực hành thiền tập. Nếu lúc trước chỉ “phiền não” vì ngoại cảnh thì nay lại thêm một tầng phiền não vì mình đã phiền não vì ngoại cảnh. Phiền não về phiền não.

An nhiên trong tinh thần thực hành của đạo Phật không phải là sự liên tục tìm kiếm và thèm khát để giữ lấy sự thanh thản trong tâm hồn. Khi cố giữ một trạng thái nào đó trong cuộc sống, dù là ngoại cảnh hay nội tâm, bạn đang chuẩn bị đón tiếp đau khổ vì thực tại bao gồm tâm hồn, thể xác và ngoại cảnh trong truy nhận của bạn đều đang thay đổi. Việc bám víu và cố lưu giữ mãi một cảm thọ chỉ dẫn đến ba nguy cơ: đang hưởng thì sợ mất, hưởng hoài thì nhàm chán, và mất rồi thì đau khổ. An nhiên thực sự chỉ đến khi không mong cầu tương lai hay thực tại sẽ theo một ý tưởng nào đó của mình cho dù là ý tưởng có vẻ thánh thiện nhất; hay vì níu kéo một kỷ niệm gồm hình ảnh và cảm thọ của mình cho dù chúng có đẹp đẽ và khoái lạc nhất.

Cho nên té thì cứ té thôi, cho dù đập mặt sút môi rồi cũng sẽ đứng dậy. Bảy lần ngã, tám lần đứng dậy. Vì như thế mình biết mình thực sự đang ở đâu trên đường tâm linh, trung thực với những giới hạn của chính mình. Còn cứ giữ cho không ngã thì thường cứ tưởng bỏ mình đã lên hàng “tâm linh cao cấp” mà không tự biết mình thì đường quả còn rất xa. À mà cũng không lo, cuộc đời hay pháp giới có cái tình nghịch là đợi lúc mình tự mãn nhất thì lên đến đỉnh cho một cái ngã chống kênh, cho biết mình biết ta.

Trong chuyện dạy con, thì trẻ con sẽ học nhiều ở cách bố mẹ đứng dậy từ nghịch cảnh hơn là từ một ông bố bà mẹ lúc nào cũng mang vẻ bình thản. Ý nghĩa của điều hòa hỗ tương [mutual regulation] giữa

mẹ và con mà tôi đề cập đến ở chương *Lòng mẹ trùng dương* trong cuốn *Dạy con trong “hoang mang”* cũng vậy. Trẻ không chỉ học được từ “ngôn giáo” hay “thân giáo” của cha mẹ, mà còn từ sự cảm nhận và tương tác giữa hai hệ thần kinh một cách vô thức giữa hai bên, một món quà tuyệt vời của mấy ngàn năm tiến hóa.

“Thăng khởi tiểu tăng!”. Chúc các nhà sư nhỏ đều đứng dậy sau khi bị pháp xô ngã.

---

**Cho nên té thì cứ té thôi, cho dù đập mặt sút môi rồi cũng sẽ đứng dậy. Bảy lần ngã, tám lần đứng dậy. Vì như thế mình biết mình thực sự đang ở đâu trên đường tâm linh, trung thực với những giới hạn của chính mình. Còn cứ giữ cho không ngã thì thường cứ tưởng bờ mình đã lên hàng “tâm linh cao cấp”, mà không tự biết mình thì đường quá còn rất xa. À mà cũng không lo, cuộc đời hay pháp giới có cái tình nghịch là đợi lúc mình tự mãn nhất thì lén đến đẩy cho một cái ngã chống kèn, cho biết mình biết ta.**

---

## TRẺ CẦN VÀ TRẺ MUỐN

Các bậc phụ huynh Việt hiện nay đã bắt đầu quan tâm đến ý muốn của con cái thay vì chỉ áp đặt những chủ định của mình đối với chúng trong đời sống hàng ngày của gia đình. Thông thường những chủ định này của phụ huynh đa số phát xuất từ những thông tin sai lệch về sự phát triển tâm sinh lý của trẻ, những yêu cầu mang tính ép buộc phục tùng của xã hội, hoặc những tín niệm từ một hệ thống văn hóa hay tín ngưỡng nào đó. Việc quan tâm tới ý muốn của con cái là một điều đáng khích lệ vì nó thể hiện ngày một sâu sắc hơn tính nhân bản cần thiết trong tương tác giữa cha mẹ và con cái nói riêng và giữa người với người trong xã hội nói chung. Con cái chúng ta không phải là một con ốc trong xã hội để việc phục tùng xã hội là mệnh lệnh tối thượng. Con cái chúng ta cũng không phải là một tín đồ thuần thành để việc sống theo kinh sách là một đức hạnh cao quý nhất. Chúng phải là một cá nhân với những đặc tính độc đáo của nó mà chúng ta chỉ có thể tạo các điều kiện để những đặc tính này phát triển hài hòa và khỏe mạnh trong thân tâm của chúng trước

rồi đến trong tương quan giữa chúng và môi trường chung quanh. Chúng ta có thể gọi cách tiếp cận này là tập trung vào con cái [child-focused] hay “đặt con cái vào trung tâm của việc dưỡng dục trong gia đình”.

Tuy nhiên khi đặt câu hỏi “trẻ muốn gì” hay “trẻ thích gì” để đặt ý muốn của trẻ làm nền tảng cho tương tác giữa ta và trẻ, chúng ta cũng sẽ đối mặt với nguy cơ là điều mà trẻ muốn hay thích chưa chắc sẽ tạo ra những điều kiện tích cực cho sự phát triển tâm sinh lý của trẻ và nhất là chưa chắc sẽ đem lại trí tuệ, hạnh phúc và an toàn cho trẻ. Khi thay đổi thái độ của chúng ta từ việc thỏa mãn những điều chúng ta muốn, hay nghĩ rằng sẽ mang lại ích lợi cho trẻ, sang việc thỏa mãn những điều trẻ muốn, chúng ta cần tránh thái độ cực đoan trắng đen, thái quá hay bất cập, cụ thể là trước kia chỉ làm điều chúng ta thích thì nay chỉ làm điều gì trẻ thích. Tránh hai thái cực “thái quá” và “bất cập” cũng không phải là cân đo đong đếm để tìm điểm giữa, cũng không phải là pha chế bằng cách sử dụng mỗi đầu một ít, mà thực sự nó là thái độ thấy rõ ràng mình bạch trẻ cần gì ngay tại thời điểm đó để giúp cho sự phát triển của trẻ.

Khi nghĩ rằng những gì trẻ truy cầu sẽ đem lại những điều kiện tối ưu để giúp trẻ phát triển, chúng ta cần phân biệt rõ hai khái niệm “cần” và “thích/muốn”. Trong khi ở trẻ dưới 2 tuổi, những điều chúng thích cũng có thể là điều cần thiết cho sự phát triển của trẻ thì ý thích của trẻ ở lứa tuổi nhà trẻ hay tiểu học đã không còn mang tính chất tinh tuyền từ những

vận động phát triển tự nhiên của thân thể và tâm lý. Những ý thích của trẻ ở lứa tuổi này đã có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường chung quanh, gia đình, anh chị em, thầy cô, bạn bè, hay thậm chí các mẫu quảng cáo trên các phương tiện truyền thông.

Khi một đứa trẻ dưới 2 tuổi thích được mẹ ôm ấp, thích cầm cái muỗng đập vào các vật chung quanh mình để nghe các tiếng khác nhau, thích với tay đến một cái ghế xa mình để vịn vào thám hiểm một không gian mới, điều chúng thích cũng là điều chúng cần, cần cho sự phát triển thần kinh lẫn các khả năng căn bản của đời sống. Trái lại, khi trẻ muốn có một cái iPad, một bộ áo quần hay món đồ chơi đắt tiền chẳng hạn, trong khi các đồ vật khác vẫn có thể phục vụ trẻ với những chức năng tương tự, trẻ đang muốn thỏa mãn những nhu cầu giả tạo hơn là nhu cầu thực sự của mình. Chúng ta chắc hẳn không quên thời thơ ấu với những buổi trưa lang thang trong vườn mê mẩn lắng nghe tiếng chim cu cú cù hay tiếng ve râm ran, chăm chăm nhìn đàn kiến xúm xít cống mồi về tổ hay mấy con giun ngo ngoe trong tảng rêu dưới chậu cây. Thế giới đó có thể bây giờ đã biến mất, đặc biệt đối với trẻ con thành thị với xe cộ và máy móc chung quanh. Nhưng thay vì đáp ứng những nhu cầu thật sự trong thời đại và khung cảnh đã thay đổi, chính chúng ta lẫn con trẻ đều truy cầu những nhu cầu được khôn khéo đặt để vào đầu của chúng ta từ những mẫu quảng cáo liên tục trên mọi phương tiện truyền thông hay từ sự so sánh trong ghen tức và thèm khát những gì bạn bè chúng ta và con trẻ đang sở hữu.

Thế thì điều gì trẻ thực sự cần? Dựa theo các nghiên cứu của tác giả Bonnie Benard thuộc Trung tâm Nghiên cứu WestEd tại bang California Hoa Kỳ, những nhu cầu này gồm có:

- \* Muốn được an toàn;
- \* Muốn mình được yêu thương và yêu thương người khác;
- \* Muốn mình là một thành viên trong những tập thể mình có mặt chứ không phải người ngoại cuộc;
- \* Muốn được người chung quanh tôn trọng;
- \* Muốn làm chủ kiến thức, vận mệnh, quyết định của mình;
- \* Muốn gặp những thách thức trong hoàn cảnh thay vì quá dễ dàng, thuận lợi;
- \* Muốn có quyền quyết định vấn đề;
- \* Và muốn đời sống mình có ý nghĩa.

Đây là những nhu cầu đồng thời cũng là những điều kiện thiết yếu cho sự phát triển các khả năng xã hội, cảm xúc, thể chất, đạo đức, trí tuệ và cả tâm linh của trẻ.

Có một chìa khóa cho việc nhận diện rõ những nhu cầu giả tạo cũng như việc quân bình giữa điều trẻ cần và điều trẻ muốn. Đó là chúng ta có thể thỏa mãn ý muốn của trẻ khi những ý muốn này thuộc về tám nhu cầu cần thiết cho sự phát triển toàn diện của chúng đã được nêu trên. Chúng ta có thể an tâm với trẻ nhỏ vì khi càng nhỏ, nhu cầu và ý muốn của trẻ thường là một. Đối với trẻ lớn hơn, khi ý muốn của chúng không nằm trong các nhu cầu kể trên, chúng ta có thể trò chuyện giúp trẻ chú tâm và quan sát các ý muốn của mình và các cảm xúc đi kèm, xem chúng



đến từ đâu, chúng có ảnh hưởng gì đến đời sống của trẻ và người chung quanh, không có chúng thì trẻ có vượt qua được cảm xúc khó chịu không, v.v... Qua đó, chúng ta lại giúp trẻ khám phá tương quan giữa ý nghĩ, cảm xúc cũng như các nguyên nhân và kết quả của những cảm xúc đó. Hơn nữa, chúng ta lại giúp trẻ tập được khả năng trì hoãn các tham muốn [delayed gratification]. Sau đó, chúng ta có thể chọn lựa việc đáp ứng ý muốn của trẻ hay không nhưng vẫn phải tiếp tục giúp trẻ nhận diện và phân biệt được những nhu cầu chân thật với những ý muốn phù phiếm nhất thời qua việc chú tâm quan sát chính mình. Khi trẻ quăng bỏ một món đồ chơi chỉ trong vài lần sử dụng mà trước đó chúng đã kêu gào đòi mua, chúng ta có thể nhẹ nhàng giải thích cho chúng thấy tính chất ngắn ngủi của những tham muốn và việc cứ nô lệ vào những tham muốn đó sẽ làm cảm xúc chúng ta chìm nổi bất thường như thế nào.

Vậy thì trong một trường hợp hết sức cụ thể, làm sao chúng ta có thể nhận diện được nhu cầu của trẻ? Chiều Chủ nhật vừa qua, tôi ngồi nghỉ trong khi đi mua sắm ở một phố chợ đông đúc trong khu The Grove của thành phố Los Angeles. Ngồi bên cạnh tôi là ba thế hệ trong một gia đình Mỹ gốc Phi châu, mà thế hệ thứ ba là bé Naomi đang vịn cái bàn chấp chừng tập đi. Khi thấy một chiếc ghế trống, Naomi vịn tay ra muốn vịn vào để bước qua nhưng bà mẹ liền can thiệp đẩy chiếc ghế ra xa hơn và nói chỉ muốn bé đi chung quanh cái bàn. Naomi "cam phận" tiếp tục bước quanh bàn. Tôi quan sát một hồi rồi bắt chuyện chào hỏi và khen đứa trẻ xinh xắn. Khi thấy bà ngoại

và mẹ của Naomi đã thoải mái với câu chuyện, tôi nhỏ nhẹ chia sẻ quan sát của mình và cho biết ngoài việc tập đi, trẻ cũng cần phát triển tính cách bằng cách được thử thách bởi những mục tiêu tuy khó khăn nhưng vừa phải trong cuộc đời. Bà mẹ nghe vậy liền đứng dậy đẩy cái ghế lại thật gần cho Naomi vịn vào bước qua. Nhưng ngay sau đó chính bà ngoại của bé lại hiểu tôi hơn, bà chồm tới đẩy cái ghế ra xa hơn một chút, vừa tầm đủ để bé phải mạo hiểm bỏ tay vịn vào chiếc bàn bên này nhưng chỉ cần nửa bước nữa là bé đặt tay được vào chiếc ghế bên kia.

Tôi mong mỗi đứa trẻ đều có một bà ngoại như vậy.

---

Thế thì điều gì trẻ thực sự cần? Dựa theo các nghiên cứu của tác giả Bonnie Benard thuộc Trung tâm Nghiên cứu WestEd tại bang California Hoa Kỳ, những nhu cầu này gồm có:

- \* Muốn được an toàn;
- \* Muốn mình được yêu thương và yêu thương người khác;
- \* Muốn mình là một thành viên trong những tập thể mình có mặt chứ không phải người ngoại cuộc;
- \* Muốn được người chung quanh tôn trọng;
- \* Muốn làm chủ kiến thức, vận mệnh, quyết định của mình;
- \* Muốn gặp những thách thức trong hoàn cảnh thay vì quá dễ dàng, thuận lợi;
- \* Muốn có quyền quyết định vấn đề;
- \* Và muốn đời sống mình có ý nghĩa.

Đây là những nhu cầu đồng thời cũng là những điều kiện thiết yếu cho sự phát triển các khả năng xã hội, cảm xúc, thể chất, đạo đức, trí tuệ và cả tâm linh của trẻ.

---



## NUÔI CON VƯỢT KHÓ

Hầu như năm nào trên các phương tiện truyền thông cũng không thiếu những tấm gương vượt khó, cả trên thế giới lẫn Việt Nam. Các gương vượt khó của giới trẻ Việt Nam bao giờ cũng đi đôi với việc thành công trong học tập. Chẳng hạn Nguyễn Ngọc Tuấn ở Hà Nội sống trong một gia đình có cha bị bệnh tâm thần, có mẹ bị bệnh thiếu máu, còn em bị hở van tim. Thế mà Tuấn đạt danh hiệu học sinh giỏi trong 11 năm liền, lại giành giải Nhì trong kỳ thi Hóa lớp 12 do thành phố Hà Nội tổ chức. Hay như em Nguyễn Thị Thao ở Thanh Hóa, học sinh giỏi toàn diện 4 năm liền ở Trung học cơ sở, đoạt giải Ba trong kỳ thi tiếng Anh cấp huyện, và thi vào lớp 10 với tổng số điểm là 40,8 cho ba môn (trong đó có 2 môn hệ số 2). Ba Thao mất sớm, mẹ tần tảo làm thuê nuôi con và chính Thao cũng đã thạo việc nhà từ năm lớp 5, đi rửa chén thuê từ năm lớp 6, và nay là lao động chính trong gia đình. Thao chỉ biết học và làm việc, không một ngày nghỉ và chơi đùa như bạn bè đồng lứa. Đó là những tấm gương vượt khó với hoàn cảnh bên ngoài. Trong xã hội, còn có những em ngay từ

nhỏ đã bị khuyết tật nhưng vẫn cố gắng vươn lên trở thành người hữu dụng. Chẳng hạn, em Cao Thị Út ở Ninh Bình, đang trong giai đoạn phát triển cơ thể thì các cơ của em bị thoái hóa, chân tay teo tóp, nên đến nay đã 28 tuổi mà chỉ cao chưa đầy một thước và cân nặng chỉ 18 ký. Thế mà em vẫn cố gắng học tập đọc, sử dụng máy tính và vẽ tranh bán để phụ giúp gia đình.

Những điều kiện gì trong cuộc sống đã hun đúc ý chí và nghị lực cho các em vượt khó? Tại sao một số trẻ trải qua biết bao nghịch cảnh, thậm chí có khi còn mang yếu tố di truyền những căn bệnh tâm thần từ cha mẹ, lại có thể vượt qua tất cả để không chỉ có một tâm trí lành mạnh mà còn thành đạt trong cuộc sống. Trong khi đó một số trẻ khác cùng hoàn cảnh hay thậm chí có một số điều kiện ưu đãi từ gia đình và di truyền, lại không vượt qua nổi được những thách thức trong cuộc sống của mình. Chúng ta có muốn để cho con cái sau này một sản nghiệp để rồi chúng ta không chắc chúng sẽ phát triển hay phát tán? Hay chúng ta muốn để lại một di sản tinh thần để chúng làm hành trang vào cuộc sống, dù cuộc sống này với biết bao trái ngang, biết bao khó khăn và thách thức?

Trong tâm lý học, khái niệm vượt khó xuất hiện như một phản đề cho mô hình “khiếm khuyết” trong sự phát triển của trẻ em. Theo mô hình “khiếm khuyết”, sự phát triển của trẻ em là một tiến trình trực tuyến (linear process); những phát triển không nằm trên đường thẳng này đều được xem như sự lệch chuẩn dẫn đến những khuyết tật. Mô hình này nhận diện một số nguy cơ trong môi trường phát triển của trẻ

em và cố gắng loại trừ, ngăn chặn hay giảm thiểu chúng. Những trẻ em tuy sống cùng trong môi trường có các nguy cơ tương tự nhưng vẫn phát triển tích cực được xem như những ngoại lệ và ít khi được nghiên cứu. Nhưng dần hồi các nhà nghiên cứu đã nhận diện được sự tương quan của các trẻ em có khả năng vượt khó – không bị hay ít bị những khiếm khuyết khi trưởng thành – và sinh hoạt trong gia đình, môi trường học đường, và các dịch vụ trong cộng đồng. Thay vì chỉ nhận diện các nguy cơ gây ra khiếm khuyết, các nghiên cứu khả năng vượt khó còn nhận diện cả những yếu tố bảo vệ, những yếu tố giúp trẻ tuy phải gặp những nghịch cảnh nhưng vẫn vượt qua được để phát triển khỏe mạnh.

Lúc đầu các nghiên cứu chỉ tập trung vào các phẩm chất tự thân của trẻ có khả năng vượt khó. Sau đó các nhà nghiên cứu nhận thấy yếu tố vượt khó còn được hình thành nơi trẻ nhờ vào những yếu tố ngoại tại. Theo Giáo sư Ann Masten và Giáo sư Norman Garmezy ở Đại học Minnesota cũng như Giáo sư Emmy Werner ở Đại học UC Davis và Ruth Smith, chuyên gia tâm lý ở Hawaii thì những yếu tố giúp trẻ xây dựng tinh thần vượt khó có ba nhóm chính: (a) Những phẩm chất tự thân của trẻ, (b) Những yếu tố trong gia đình của trẻ, và (c) Những yếu tố trong môi trường xã hội. Làm cha mẹ, chúng ta có thể tạo dựng một mái ấm như thế nào để giúp trẻ có khả năng quý giá này trong cuộc sống?

Đối với trẻ sống trong gia đình, cha mẹ và anh chị em đóng một vai trò rất quan trọng trong việc hình thành khả năng vượt khó. Cho dù cuộc sống của gia

đình nghèo khó hay nhiều căng thẳng thì cha mẹ vẫn có nhiều phương cách để tác động và giúp con em mình xây dựng được khả năng quý báu này. Đầu tiên là mối liên hệ chặt chẽ giữa cha mẹ và con cái bắt đầu từ khi chúng sinh ra qua việc ôm ấp, nâng niu, bú mớm và gần gũi trẻ. Để tạo sự tin tưởng của trẻ vào môi trường và những người chung quanh, cha mẹ cần đáp ứng kịp thời những nhu cầu căn bản của trẻ như cho ăn, ôm ấp, bài tiết, trò chuyện, giao tiếp, v.v... Trẻ cần những kích thích từ môi trường thông qua mắt thấy, tai nghe, da chạm, lưỡi nếm, mũi ngửi và những tương tác xã hội căn bản để phát triển và học tập, học để lớn và lớn để học được nhiều thêm. Nghiên cứu cho thấy trẻ có cha mẹ tạo những sinh hoạt phong phú bổ ích như đi du ngoạn, vào nhà sách, đi thư viện, thăm viện bảo tàng, xem triển lãm, v.v... sẽ giúp trẻ vượt qua được những hậu quả do môi trường thiếu thuận lợi chẳng hạn như nghèo đói... Những sinh hoạt này có thể không tốn kém nhiều nếu cha mẹ chú tâm tìm kiếm những dịch vụ miễn phí trong xã hội, nhưng chúng lại có rất nhiều lợi ích cho sự phát triển trí tuệ của con.

Họ hàng thân thuộc hay bạn bè của cha mẹ cũng quan trọng không kém trong việc giúp trẻ phát triển năng lực và hình thành khả năng vượt khó. Họ có thể thay thế vai trò của cha mẹ trong những trường hợp cần thiết để làm gương về mối liên hệ yêu thương qua lại giữa những thành viên trong gia tộc hay thân hữu. Câu tục ngữ của Việt Nam “*Mất cha còn chú, mất mẹ bầm vú dì*” tiêu biểu cho một xã hội mà hệ thống hỗ trợ trong gia tộc phát triển khi các hệ thống hỗ trợ



xã hội khác chẳng hạn công quyền còn thiếu sót. Cha mẹ có thể cùng trẻ thăm viếng họ hàng thân hữu, liên lạc bằng điện thoại hay thư tín và giữ một mối liên hệ lành mạnh tích cực, tin tưởng đối với họ. Điều này sẽ tạo điều kiện cho trẻ thấy sức mạnh của mình không chỉ qua tập thể mà còn qua truyền thống gia tộc.

Đối thoại là một yếu tố thiết yếu trong mọi gia đình, đặc biệt là những gia đình đang gặp các tình huống khó khăn căng thẳng. Mọi thành viên trong gia đình cần đối thoại, cả nói lẫn lắng nghe, thường xuyên với nhau. Cha mẹ cần khuyến khích trẻ chia sẻ, tâm tình, bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ và ý tưởng với mình và biết lắng nghe trẻ với thái độ hiểu biết, thông cảm và khích lệ. Khi trẻ được nói và được nghe ngay từ nhỏ, điều đó sẽ tạo dựng được niềm tin vào cha mẹ và sẵn lòng thảo luận với cha mẹ về những khó khăn mà chúng gặp phải. Đó là chưa nói tới những cá nhân có khả năng biểu đạt cảm xúc của mình với người khác sẽ nhận được sự hỗ trợ tâm lý nhiều hơn, và chính hành động trao đổi và chia sẻ đó cũng giúp trẻ nhận diện được cảm xúc của chính mình rõ hơn, cũng như thiết lập được mối quan hệ thân hữu bền chắc hơn.

Một yếu tố nữa là nề nếp và kỷ luật trong gia đình. Trẻ cần nề nếp và giới hạn hợp lý trong khuôn khổ kỷ luật gia đình vì đó là chỗ tựa đầu đời trong nhận thức của trẻ về trật tự của cuộc sống. Mỗi gia đình cần có một bảng quy định dù bất thành văn. Quy định không chỉ đơn thuần là việc trẻ không được làm mà là việc cả gia đình cùng nên làm. Các quy định này khi thực hiện lâu ngày sẽ trở thành một truyền thống mà trẻ

sẽ tự hào. Chẳng hạn không dùng các từ thô lỗ khi nói về người khác, sử dụng các bao bì không phá hoại môi trường, quây quần ăn cơm tối mỗi ngày, đóng góp áo quần hay đồ chơi cũ để giúp trẻ vùng cao, hay họp gia đình mỗi cuối tuần để khen thưởng sự cố gắng của trẻ trong tuần qua và hoạch định chương trình làm việc cho tuần sau. Khi đặt ra những giới hạn, cha mẹ cần phải giải thích cho trẻ rõ lý do bằng ngôn ngữ dễ hiểu và cho thấy lợi ích của chính trẻ. Nếu trẻ gặp khó khăn tuân thủ những quy định trong gia đình, cha mẹ cần làm mẫu, thực tập cùng và hỗ trợ trẻ dần dần đến khi trẻ đạt được những khả năng này. Cần phải bắt đầu kỷ luật trẻ ngay khi trẻ mới đi chập chững, phải hợp lý và nhất quán trong cách kỷ luật, thưởng phạt, mọi lúc và mọi nơi. Không gì thất sách hơn khi cha mẹ mỗi người một ý và mỗi người một cách về quy định và mức độ kỷ luật con cái.

Vai trò của một lịch trình đều đặn trong ngày và trong tuần của trẻ cũng rất quan trọng và cần được thiết lập cho trẻ càng sớm càng tốt và cố giữ nó trong suốt giai đoạn phát triển của trẻ. Mặc dầu lịch trình này cần linh động để có thể đáp ứng với những tình huống khẩn cấp hay bất ngờ, cha mẹ nên giữ những sinh hoạt đều đặn như cùng nhau đi ngủ và thức dậy đúng giờ, cùng chia sẻ bữa cơm gia đình mỗi tối, cùng nhau quét dọn lau chùi nhà cửa mỗi tuần hay mỗi tháng. Thậm chí mỗi gia đình có thể có một buổi họp mặt cuối tuần, chỉ để mọi người cùng hàn huyên kể chuyện trong tuần bên tách trà và bánh ngọt. Những lịch trình này cũng có thể trở thành những truyền thống mà trẻ tự hào. Tất cả những sinh hoạt theo một

lịch trình đều đặn như vậy giúp trẻ tự xây dựng một tinh thần kỷ luật tự thân, sự ổn định về cảm xúc, niềm tin và niềm vui hoạt động tập thể, để từ đó góp phần giúp trẻ xây dựng khả năng vượt khó.

Có một thời, "lao động" đã trở thành nỗi ám ảnh và nỗi sợ với nhiều người đến nỗi có câu giễu "Lao động là vinh quang, lang thang là chết đói". Thật ra lao động, hay nói cho nhẹ nhàng hơn là làm việc, cũng không kém phần quan trọng trong việc hình thành khả năng vượt khó cho trẻ. Cha mẹ có thể cho trẻ tập làm việc nhà và có những việc liên quan đến thú tiêu khiển của trẻ. Điều cần chú ý là chúng ta không nên bị giới hạn về giới tính trong công việc. Một bé trai có thể tập nấu ăn và bé gái có thể tập sửa chữa vật dụng trong nhà. Công việc này giúp trẻ có một kỹ năng sống đồng thời có tinh thần trách nhiệm trong gia đình hiện tại lẫn tương lai của chúng. Khi chăm chỉ việc nhà, cha mẹ đã làm gương cho trẻ trong việc làm với ý chí, nghị lực và chuyên cần của mình. Những đức tính này sẽ giúp trẻ xây dựng đạo đức làm việc, tạo quan hệ tốt với bạn đồng nghiệp, tôn trọng vai trò và chức vụ của mỗi người trong tập thể. Nhiều cha mẹ không nhất thiết có thể biết hết và làm được những gì con cái phải học tập trong trường học hay sở làm, thí dụ một cha mẹ làm nông có con là học sinh chuyên toán, nhưng các bậc cha mẹ này vẫn có thể làm gương cho con về đạo đức lao động, chẳng hạn như thái độ kiên trì không bỏ cuộc, thức khuya dậy sớm để hoàn tất công việc, và thái độ vui vẻ lạc quan ngay cả khi kết quả không như ý muốn. Quan sát và tập nhẫm những thói quen tốt này, trẻ

sẽ thành công trong hầu hết công việc trong đời sống của mình mà không cần phải mua một cuốn sách viết về gương thành công nào hay đi nghe diễn thuyết của một ông triệu phú nào.

Thú tiêu khiển hay như làm việc nhà cũng đóng góp vào việc xây dựng khả năng vượt khó cho trẻ, nhất là khi được áp dụng cho trẻ đang trong tuổi chuyển tiếp từ tiểu học qua trung học. Gia đình cần có những sinh hoạt chung như đi công viên, du ngoạn, thăm sở thú, viện bảo tàng, thư viện, v.v... Những chuyến đi chung như thế này giúp trẻ khám phá được những vai trò và tính cách mới mẻ của cha mẹ, tạo điều kiện cho trẻ phát huy những thế mạnh của mình chẳng hạn những kiến thức về một lãnh vực nào mà cha mẹ không có. Điều đó giúp trẻ thấy quan hệ giữa con cái và cha mẹ không chỉ là sai bảo hay việc nhà mà còn là những giờ phút thư giãn, cùng học cùng chơi bên nhau.

Gia đình muốn trẻ có khả năng vượt khó cũng cần thấy rõ và tôn trọng giá trị của việc học tập và giáo dục. Khi cha mẹ đề cao giá trị của giáo dục không chỉ như phương tiện dẫn đến thành đạt mà quan trọng hơn là việc trở thành một con người với trí tuệ và hạnh phúc. Việc đề cao này sẽ gieo vào tâm hồn trẻ niềm vui của nỗ lực học tập, cũng như sự tôn trọng và yêu mến thầy cô. Cha mẹ có thể làm việc này bằng cách đi họp phụ huynh, kiểm soát và giúp trẻ làm bài tập, đưa ra các tiêu chuẩn về học lực, v.v... Cha mẹ cũng có thể làm gương bằng cách chính mình đi học thêm hay học lên.

Cuối cùng và có lẽ quan trọng không kém là việc xây dựng cho trẻ những niềm tin và quan niệm sống tích cực. Có lẽ ít người nghĩ đến là trẻ cần một đời sống có lý tưởng, tâm linh hay tôn giáo, đặc biệt trong những giai đoạn khủng hoảng và căng thẳng của đời người. Những tín lý này giúp trẻ tìm được ý nghĩa, mục đích, sự vững chãi và thái độ tích cực trong cuộc sống. Điều này không nhất thiết có nghĩa phải theo một tôn giáo có tổ chức [organized religion], trẻ phải đi chùa hay nhà thờ, lễ lạy và làm theo những giáo điều đặt ra. Điều trẻ cần là một cái nhìn về cuộc sống không chỉ giới hạn trong chuyện mưu sinh, những mưu toan và cạnh tranh vụn vặt. Để trẻ trong những lúc rối bời khổ sở nhất có thể bước lùi một bước, để thấy những chuyện đang lo lắng chỉ là chuyện nhỏ nhặt và vô thường. Nói theo cổ nhân là "Lùi một bước biển rộng trời cao" - câu châm ngôn không chỉ nói về vấn đề nhường nhịn mà còn có ý nghĩa về cái nhìn toàn diện đối với mỗi biến cố trong cuộc sống.

Nói tới đời sống tâm linh cũng không có nghĩa là trẻ phải có một thái độ và một đời sống cam phận, thụ động, đón hèn. Những yếu tố tự thân giúp trẻ vượt khó còn là tính tự lập [autonomy]. Nó là khả năng và mong muốn hoàn tất công việc bằng chính nỗ lực của riêng mình, điều rất cần thiết trong việc xây dựng tính cách và phát triển xã hội cũng cần được xây dựng ngay từ thuở ấu thơ. Thứ hai là tự chủ [internal locus of control]. Nó là sự tin tưởng vào khả năng tự làm chủ vận mệnh của mình, kiểm soát được những gì xảy ra cho chúng trong cuộc đời. Ngược lại, trẻ

không có tinh thần tự chủ chỉ tin vào những thế lực hay người ngoài xoay chuyển vận mệnh và cuộc đời của chúng.

Quả thực là không trẻ nào sinh ra với khả năng vượt khó sẵn có mà chúng được hình thành qua tác động qua lại với môi trường chung quanh. Gia đình là môi trường đầu tiên mà trẻ sinh hoạt khi chào đời. Vì thế gia đình là trợ duyên đầu tiên và quan trọng để hình thành tính cách này nơi trẻ. Hãy là người trợ duyên để chúng ta có những đứa trẻ với ý chí và nghị lực kiên cường trước những thách thức của cuộc đời.

---

Những điều kiện gì trong cuộc sống đã hun đúc ý chí và nghị lực cho các em vượt khó? Tại sao một số trẻ trải qua biết bao nghịch cảnh, thậm chí có khi còn mang yếu tố di truyền những căn bệnh tâm thần từ cha mẹ, lại có thể vượt qua tất cả để không chỉ có một tâm trí lành mạnh mà còn thành đạt trong cuộc sống. Trong khi đó một số trẻ khác cùng hoàn cảnh hay thậm chí có một số điều kiện ưu đãi từ gia đình và di truyền, lại không vượt qua nổi được những thách thức trong cuộc sống của mình. Chúng ta có muốn để cho con cái sau này một sản nghiệp để rồi chúng ta không chắc chúng sẽ phát triển hay phát tán? Hay chúng ta muốn để lại một di sản tinh thần để chúng làm hành trang vào cuộc sống, dù cuộc sống này với biết bao trái ngang, biết bao khó khăn và thách thức?

---





## MUỐI CỦA ĐẤT CÔNG CHÍNH

Có một lần tôi đang đứng trước một khách sạn gần chợ Bến Thành thì có một em gái nhỏ ôm một chồng sách cao nghều nghệu gần bằng chiều cao của em đến mời. Qua câu chuyện tôi biết em người Nghệ An đã vào thành phố nửa năm nay làm nghề bán sách dạo để sống qua ngày. Mặc dù em đã 15 tuổi nhưng trông em nhỏ bé như trẻ mới tuổi 11, 12. Còn nếu so sánh vóc dáng của em với học sinh tại Mỹ thì tôi sẽ đoán sai và cho rằng em mới chỉ ở lứa tuổi tiểu học. Tôi định mua một cuốn sách nấu ăn món Việt trong chồng sách của em với giá khoảng 120 ngàn nhưng quen miệng mặc cả nên cuối cùng em đồng ý bán giá 100 ngàn. Khi đưa tiền, tôi trả cho em luôn gấp đôi. Khi thấy số tiền tôi trao, em nâng nặc bắt tôi phải lấy một cuốn sách nấu ăn khác giá 180 ngàn thay vì cuốn mỏng và giá rẻ ban đầu, rồi còn nhất quyết thối lại cho tôi 20 ngàn. Tôi ngạc nhiên hỏi lý do, em cho rằng tôi phải nhận được món hàng xứng với đồng tiền tôi bỏ ra, bỏ tiền nhiều hơn thì phải lấy cuốn giá cao hơn. Em nói điều này một cách giản dị, vui mừng vì bán được một cuốn sách và không tự ái khi có người muốn cho em tiền.

Chỉ một cuộc gặp gỡ bình thường với em trên đường phố cũng đủ khơi dậy trong tôi bao điều suy nghĩ về nhân cách trong bối cảnh thông tin về sự xuống cấp đạo đức của phần lớn xã hội. Thật ra, đạo đức, luân lý và nhân cách vốn là chủ đề của triết học chứ không phải của khoa học mãi cho đến thế kỷ trước. Các triết gia người Hy Lạp là những người đầu tiên để lại tên tuổi khi thảo luận về các vấn đề này, mặc dù nhiều tài liệu đã nói đến những nguyên lý đạo đức vốn xuất hiện ở Hy Lạp khoảng ba ngàn năm trước Công nguyên. Nổi bật nhất trong nền văn minh Tây phương là Plato với lý thuyết cho rằng phần lý trí [rational] trong mỗi người chính là tay xà ích để điều khiển hai con ngựa tham dục [appetitive] và sân hận [spirited]. Đa số các triết gia Hy Lạp tin rằng, nếu chúng ta có lý trí, và dĩ nhiên sống theo lý trí, chúng ta sẽ sống tốt đẹp và hạnh phúc, và đó chính là mục đích tối hậu của cuộc sống. Nói cách khác, một cuộc sống chỉ đạt mục đích của nó khi nó thuận theo lý trí để có một cuộc sống đức hạnh đáng được người khác noi gương và ngưỡng mộ.

Mãi đến thập niên 60 của thế kỷ trước, các nhà tâm lý học mới mon men đưa ra các mô hình và lý thuyết về nội dung này. Xây dựng trên mô hình phát triển nhận thức của Jean Piaget và nhấn mạnh vai trò của lý trí như các triết gia Hy Lạp, Lawrence Kohlberg, Giáo sư Đại học Chicago cũng như Đại học Harvard, cho rằng luân lý của mỗi người được phát triển qua 3 giai đoạn chính: Tiền Quy ước, Quy ước và Hậu Quy ước. Tiến trình phát triển xuyên suốt đời người này đặc biệt liên quan đến ý thức về công lý. Ở giai đoạn Tiền Quy ước, tư duy luân lý đặt trên nền tảng

quyền lợi cá nhân. Theo Lawrence Kohlberg, tư duy luân lý của trẻ nhỏ chủ yếu ở giai đoạn này. Người có mức độ phát triển luân lý ở giai đoạn này đặt câu hỏi, "làm thiện tránh ác có lợi hại gì cho cá nhân không và có được tưởng thưởng hay trừng phạt hay không?". Thưởng phạt này theo tương quan của đứa trẻ với môi trường chung quanh có thể đến từ cha mẹ, thầy cô, hay chính quyền. Ngay cả tâm lý làm lành lánh ác vì sợ Thượng đế hay nghiệp báo trừng phạt và tưởng thưởng cũng biểu hiện sự giới hạn mức độ phát triển ở giai đoạn này.

Giai đoạn Quy ước mà Lawrence Kohlberg cho rằng chủ yếu là lối tư duy của trẻ vị thành niên và trưởng thành, có nền tảng dựa trên những quy ước chung của xã hội. Dù không bị trừng phạt hay khen thưởng trực tiếp, một cá nhân trong giai đoạn này vẫn chủ trương phải tuân thủ các nguyên tắc luân lý để bảo đảm quan hệ tốt đẹp với xã hội và từ đó giữ được trật tự trong xã hội. Lúc đầu ở giai đoạn này, cá nhân còn quan tâm đến sự chấp nhận hay tán thưởng của người khác trong quyết định luân lý của mình trong khi nếu trưởng thành hơn, việc tuân thủ của cá nhân với những quy tắc luân lý là để giữ vững nền tảng và chức năng của xã hội.

Ở giai đoạn Hậu Quy ước, ý thức về quyền cá nhân trong một xã hội bình đẳng và dân chủ chiếm vai trò trọng yếu. Những cá nhân ở giai đoạn này ý thức rằng những nguyên tắc luân lý mà xã hội đề ra chỉ là những kế ước hữu dụng nhưng tương đối để bảo vệ con người và trật tự xã hội, vì thế chúng có thể cần thay đổi nếu không còn thích hợp với những nguyên lý đạo

đức chính yếu của cá nhân như quyền sống, tự do và công lý. Hành động đạo đức vì thế không còn là một phương tiện để đón nhận sự thưởng phạt hay duy trì một trật tự ở ngoài mà nó chính là cứu cánh, là sự thể hiện nhân cách và đạo đức của một cá nhân – những giá trị mà cá nhân đó tự xây dựng cho mình qua trải nghiệm, cho dù có đi ngược lại luật lệ hay quy ước của một xã hội trong một thời điểm nào đó. Nhiều lý thuyết gia trong ngành Tâm lý tin rằng chỉ có một số người trên thế giới mới đạt được giai đoạn phát triển luân lý này, điển hình như Mahatma Gandhi, Martin Luther King, hay Nelson Mandela.

Với sự phát triển của ngành Khoa học Thần kinh trong thập niên qua, càng ngày các phương tiện kỹ thuật quét não lại cung cấp thông tin cho chúng ta về lãnh vực tưởng như trước kia là độc quyền của triết học này. Giáo sư Molly Crockett thuộc Đại học Oxford qua nghiên cứu của mình mới cho rằng có một nguyên lý phổ quát trong giá trị luân lý của loài người là việc không được làm hại người khác để mưu lợi cho mình. So với các loài động vật khác, nhân loại tránh việc làm hại người khác thậm chí đến mức có khi hy sinh những lợi ích của chính mình để giảm bớt nỗi khổ đau của người khác. Nghiên cứu cho thấy những lợi lộc “bất chính” – trong thí nghiệm là làm đau mình hay đau người để được thưởng tiền – không đem lại sự kích thích tương ứng trong não bằng lợi lộc “chính đáng”. Một giả thuyết thú vị là có lẽ nhìn thấy nỗi đau của người khác làm ta khó chịu hơn cảm giác trải nghiệm nỗi đau của chúng ta, hay cũng có thể lợi lộc kiếm được từ việc làm hại người khác không có giá

trị bằng việc chúng ta phải vất vả để đạt được chúng. Nhiều thí nghiệm lâm sàng và thực tế cho thấy con người sẵn sàng hy sinh quyền lợi của mình để bảo vệ sự trung thực của chính mình, cho dù không bị sự đe dọa của trừng phạt hay hứa hẹn của tưởng thưởng. Vùng não có liên hệ trực tiếp đến khả năng trung thực này nằm ở vùng tiền ngạch [prefrontal cortices], đặc biệt là hai vùng hậu biên tiền ngạch [dorsolateral prefrontal-DLPFC] và vùng nhãn ngạch [orbitofrontal-OFC]. Đây là vùng phát triển trễ nhất trong việc tiến hóa của loài người.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy trẻ có ý thức về công chính rất sớm. Trẻ ngay từ 6-7 tuổi đã bắt đầu cho rằng người bỏ nhiều công sức hơn phải được phần nhiều hơn. Cũng trong lứa tuổi tiền tiểu học này, trẻ đã bắt đầu hiểu rõ sự khác biệt giữa điều luật luân lý và tập tục xã hội. Chẳng hạn, lúc 5 tuổi trẻ đã hiểu luân lý là nhằm phòng ngừa những hành vi “xấu xa” có thể làm tổn thương hay mất mát cho người khác. Trong khi đó, tập tục xã hội là những quy định về hành vi đúng sai mà việc vi phạm không nhất thiết phải tổn thương ai. Chẳng hạn ăn cắp đồ của bạn là vi phạm luân lý, trong khi vừa ăn vừa nói ngồm ngoàm chỉ là vi phạm tập tục xã hội. Chỉ 1-2 tuổi nữa, trẻ đã bắt đầu có tri thức chính xác hơn về sự khác biệt này và bắt đầu áp dụng rành rẽ hơn vào các trường hợp khác nhau, như không chép bài của bạn dù việc không học bài của mình là có lý do, không la hét cười đùa chốn tôn nghiêm dù không có ai trừng phạt. Trong giai đoạn này, điều quan trọng nhất là trẻ bắt đầu hiểu được mình là một chủ thể có

sự lựa chọn, dù sự lựa chọn đó đi nghịch với ý muốn của người chung quanh hay nghịch với sự ham muốn của chính mình trong một hoàn cảnh đầy cám dỗ. Chỉ khi trẻ biết rằng mình vốn tự do để chọn lựa, và không phải nô lệ của dục vọng ở trong hay hoàn cảnh ở ngoài, thì khi đó trẻ mới phát triển khả năng tự chế ngự và làm chủ chính mình.

Mặc dầu có những yếu tố ở trong như tính khí hay di truyền, sự phát triển đạo đức, luân lý và nhân cách của trẻ được hình thành chủ yếu từ môi trường bên ngoài. Các nghiên cứu về nhân cách và luân lý của trẻ em cho thấy kinh nghiệm thời thơ ấu, giá trị và tín niệm trong gia đình, tấm gương của anh chị và cha mẹ, ảnh hưởng bạn đồng lứa, môi trường xã hội vật thể và phi vật thể, giáo dục học đường hay từ các định chế khác, v.v... đóng vai trò hết sức quan trọng trong suốt đời sống của một cá nhân. Và những hành vi đạo đức của trẻ được học từ việc quan sát trực tiếp hành vi của những người chung quanh, hay gián tiếp từ những câu chuyện kể mà trẻ được nghe, được đọc. Làm cha mẹ, chúng ta đã “thân giáo”, giáo dục con qua hành động làm gương như thế nào?

Hành động của em bé bán sách đã biểu lộ tri thức và giá trị công chính của em, và đó là bài học lớn cho tôi. Em đã hành động với sự lựa chọn từ góc độ của một chủ thể độc lập, vượt qua được nhu cầu về hoàn cảnh của em chắc chắn không phải là khá giả và cả sự tham muốn cũng rất đổi bình thường cho một món hàng may mắn được lãi nhiều. Việc nhận tiền của tôi

cho thêm cũng không vi phạm điều lệ luân lý lẫn tập tục xã hội nào mà em vẫn từ chối, mặc dầu nhiều khi em chỉ cần nhận và nói một câu cảm ơn là đã đủ để thỏa mãn cả hai yếu tố đó. Nếu nói theo Lawrence Kohlberg, mức độ phát triển luân lý của em đã ở giai đoạn Hậu Quy ước, khi hành động của em tự thân là sự thể hiện nhân cách và đạo đức của em – những giá trị mà cá nhân em tự xây dựng cho mình qua trải nghiệm.

Cuốn sách nấu ăn vẫn còn nằm trên chồng sách trong phòng làm việc của tôi và tôi vẫn chưa nấu món nào theo những chỉ dẫn trong cuốn sách đó. Nó nằm đó không chỉ như một kỷ niệm của chuyến đi hay của lần gặp em hôm đó. Nó nằm đó như sự nhắc nhở về lòng công chính và tính thiện lương của con người, và đặc biệt là con người Việt Nam không phân biệt vùng miền mà bao thăng trầm của xã hội cứ lăm le muốn hủy hoại nó vẫn thất bại. Những con người Việt Nam mà triết gia Lý Đông A gọi là “bố cu mẹ đĩ”, là đất, là muối của quê hương này. Tôi cảm ơn em đã dạy tôi bài học về đạo đức và nuôi dưỡng cho tôi lòng tin sâu sắc vào con người.

---

**Mặc dầu có những yếu tố ở trong như tính khí hay di truyền, sự phát triển đạo đức, luân lý và nhân cách của trẻ được hình thành chủ yếu từ môi trường bên ngoài. Các nghiên cứu về nhân cách và luân lý của trẻ em cho thấy kinh nghiệm thời thơ ấu, giá trị và tín niệm trong gia đình, tấm gương của anh chị và cha mẹ, ảnh hưởng bạn đồng lứa, môi trường xã hội vật thể và phi vật thể, giáo dục học đường hay từ các định chế khác, v.v... đóng vai trò hết sức quan trọng trong suốt đời sống của một cá nhân. Và những hành vi đạo đức của trẻ được học từ việc quan sát trực tiếp hành vi của những người chung quanh, hay gián tiếp từ những câu chuyện kể mà trẻ được nghe, được đọc. Làm cha mẹ, chúng ta đã “thân giáo”, giáo dục con qua hành động làm gương như thế nào?**

---



## CÔNG ƠN DƯỠNG DỤC

**C**ương trình Sinh tồn [Survivor] trên ti vi mùa 32 chấm dứt với nhiều điều thú vị. Lần đầu tiên một thí sinh người Mỹ gốc Việt đã 51 tuổi vào đến vòng chung kết. Mặc dầu không được phiếu nào của “hội đồng bộ lạc” để giành giải chung kết 1 triệu đô-la, nhưng thí sinh Trang Tài người Mỹ gốc Việt đã được nhiều khán giả của chương trình hâm mộ và thậm chí được nữ ca sĩ - nhạc sĩ Sia tặng 50 ngàn đô-la cho Tài và 50 ngàn đô-la khác để Tài làm từ thiện vì “*sự quan tâm tới loài vật của anh đã thật sự gây niềm cảm hứng*” cho cô ca sĩ và “*đã cho nước Mỹ thấy phải tử tế với loài vật như thế nào*”. Trong chương trình, khi bộ lạc của Tài nhận được mấy con gà để làm thịt, Tài đã hy sinh làm mọi chuyện vật trong trại để khẩn khoản xin các thành viên khác chừa lại một chú gà, sau đó được gọi tên là Mark. Mark quanh quẩn bên Tài thậm chí leo lên đầu trên vai Tài và cả hai rù rì như đôi bạn thân.

Nghề nghiệp của Tài là làm vườn. Trong 13 năm qua, Tài đã tham gia chương trình từ thiện AIDS Life Cycle đạp xe đạp 545 dặm từ San Francisco đến Los

Angeles trong vòng 7 ngày để gây quỹ cho bệnh nhân nhiễm HIV và AIDS. Khi nhận được quà tặng của Sia ngay buổi phát hình cuối cùng, Tài đã nói với Sia: “Tôi chân thành cảm ơn cô đã nâng cao ý thức (bảo vệ) loài vật... không chỉ loài vật mà còn cả mỗi sinh vật trên hành tinh này. Chúng ta không thể “vị nhân” [human-centric] vì không có những thứ khác, cả hệ thống sinh thái, chúng ta sẽ bị diệt vong nhanh hơn tưởng tượng. Chúng ta sẽ bị diệt vong”.

Tài chắc chắn không phải là nhà môi trường học và cũng chưa phải là nhà vận động cho môi trường. Nhưng nếu dùng sự phân loại của triết gia Ken Wilber để đánh giá sự trưởng thành về nhận thức và đạo đức của Tài thì anh đã vượt qua tầng Vị Thế giới [world-centric]. Trong khi tầng Vị Bản ngã [ego-centric] chỉ nghĩ đến mình, Vị Chúng tộc [ethno-centric] chỉ nghĩ đến dân tộc của mình, Vị Thế giới [world-centric] nghĩ đến nhân loại, thì thế giới quan của Tài rất gần với Vị Pháp giới [kosmo-centric] quan tâm đến toàn thể mọi hiện tượng trong cuộc sống của chúng ta từ con người, thú vật đến cỏ cây. Trình độ nhận thức thấu đáo đến toàn hệ sinh thái và sự tương quan mật thiết của nó với con người, không phải chỉ các loài có ý thức mà còn cả các loại cây cỏ đất đai này đã vượt sự cảm nhận và tri thức của nhiều người trong chúng ta. Đó chính là ý thức vạn vật tương liên, vạn pháp trùng trùng duyên khởi chính thực của Kinh Hoa Nghiêm.

Nghe phát biểu của Tài, tôi không khỏi nghĩ đến tương lai của trẻ Việt Nam nói riêng và trẻ trên thế giới nói chung. Ô nhiễm môi trường vốn dĩ không

phân biệt biên giới, văn hóa, vùng đất vùng trời. Nếu cánh bướm nhẹ đập ở vùng biển này có thể làm bão tố ở vùng biển khác nghe còn có vẻ xa vời, thì hiểm họa ô nhiễm môi trường đặc biệt là nhiễm độc kim loại nặng là một thực tế kinh hoàng của mọi người trên trái đất này, nhất là tại các quốc gia đang hy sinh môi trường và nhân dân của mình cho sự phát triển kinh tế theo kiểu rẻ tiền khi sử dụng kỹ thuật lạc hậu, hạ thấp tiêu chuẩn môi trường để mời gọi đầu tư, giảm chi phí an toàn trong quy trình sản xuất, v.v... Nếu những quốc gia đất rộng có thể lạnh lùng phá hoại môi trường ở những vùng sâu trong lục địa với ảo tưởng tác hại sẽ chỉ ảnh hưởng đến các sắc dân thiểu số vốn vẫn ngụ cư ở những vùng "khỉ ho cò gáy" này, thì với các quốc gia nhỏ bé đất chật người đông chắc chắn sẽ không có sắc tộc nào sẽ thoát khỏi thảm họa gây ra bởi sự háms lợi và vô tri, khi trời đất, rừng biển, núi sông đều bị đầu độc dần chết.

Yêu trẻ thơ, chúng ta mong muốn các em được lớn lên trong những môi trường gia đình hạnh phúc, đầy tình thương yêu, giáo dục lành mạnh và hiệu quả, xã hội an ninh và tương trợ. Nhưng nếu cả trời, đất, nước đều nhiễm độc thì ngay sự phát triển thể chất của trẻ cũng bị ảnh hưởng tai hại, từ nội tạng cho đến não bộ, có khi còn cả mạng sống. Những tác hại của ô nhiễm môi trường bởi kim loại nặng, chẳng hạn, ảnh hưởng tất cả mọi người nhưng nặng nề nhất là đối với trẻ em, đặc biệt đến sự phát triển não bộ và hệ thần kinh của chúng. Trẻ dễ bị tác hại từ môi trường chủ yếu vì chúng nhẹ cân hơn, ăn uống nhiều hơn so với tỉ lệ cơ thể, hấp thụ dinh dưỡng của hệ tiêu hóa cao hơn, khả năng đào thải chất độc qua bài tiết thấp

hơn, và chức năng ngăn độc giữa não và máu tuần hoàn thấp hơn. Chỉ cần lướt qua hàng ngàn bài báo khoa học trên thế giới trong thập niên vừa qua với các từ khóa nhiễm độc môi trường, kim loại nặng, trẻ em, v.v... cũng đủ kinh hoàng. Có trên 20 kim loại được dùng trong đồ gia dụng và công nghiệp có thể gây tác hại đến thể xác và trí tuệ của trẻ em ở các liều lượng khác nhau. Nhiều kim loại như kẽm, đồng, sắt, mangan [manganese] vốn cần thiết cho sự phát triển của trẻ em, nhưng lại gây ra những tổn thương nghiêm trọng nếu chúng tích lũy với lượng lớn trong cơ thể. Riêng những kim loại khác thì chỉ với một lượng nhỏ thì cũng đã gây ra hậu quả tai hại, như chì [lead], thủy ngân [mercury], thạch tín [arsenic], cadimi [cadmium], v.v...

Nhìn từ góc độ tâm lý thần kinh của trẻ em, mối lo còn đáng sợ hơn. Nhiễm độc kim loại nặng có những triệu chứng tổng quát như đau gân cơ mãn tính, suy nhược mãn tính, suy nhược thần kinh, viêm mãn tính, rối loạn hệ thống tiêu hóa, dị ứng với thức ăn, chóng mặt nhức đầu, rối loạn thị giác, rối loạn cảm xúc như trầm cảm và lo âu, rối loạn hệ thần kinh như tay chân hay toàn thân tê liệt. Cụ thể từng loại kim loại nặng lại gây ra những triệu chứng khác nhau. Nếu chú ý vào các hậu quả liên quan đến trí tuệ trẻ em thì thạch tín, chì, đồng, thủy ngân, nhôm, thallium gây ra phù não, chậm phát triển trí tuệ [mental growth retarded], chỉ số thông minh thấp ở trẻ sơ sinh, rối loạn phát triển của hệ thần kinh và thậm chí các chứng điên loạn [psychosis]. Nghiên cứu cũng cho thấy mặc dù khả

năng truyền qua sữa mẹ rất ít, kim loại nặng xuất hiện khá cao trong mẫu tóc của trẻ sơ sinh khi cơ thể người mẹ tìm cách tống xuất những chất độc này ra khỏi cơ thể của chính mình. Có những chất như chì thường bám vào các tế bào hồng huyết cầu, vì thế dễ truyền từ máu sản phụ qua màng nhau đến bào thai, ngay từ tuần lễ mang thai thứ 12.

Còn với rác không tiêu hủy được như nhựa dẻo [plastic] thì các nước vùng Đông Nam Á của chúng ta chiếm hết phân nửa danh sách 10 nước trên thế giới chịu trách nhiệm về rác thải nhựa dẻo theo báo cáo của Liên hiệp quốc. Trong danh sách đó, đầu tiên là Trung Quốc chiếm 2,22 tấn, thứ 2 là Indonesia 1,29 tấn, đứng thứ 3 là Philippines, Thái Lan đứng thứ 6, Malaysia đứng thứ 8. Còn Việt Nam thì "vinh hạnh" đứng hàng thứ 4, chỉ thua Trung Quốc, Indonesia và Phillippines. Tính trên toàn thế giới, theo nghiên cứu của Viện Gyres thực hiện trong sáu năm thì trên mặt biển của hành tinh chúng ta đang cư ngụ đã có 5,25 ngàn tỷ vật thể bằng nhựa dẻo với trọng lượng là 269.000 tấn. Mặc dầu những nghiên cứu về tác động của các chất nhựa dẻo lên cơ thể con người còn giới hạn, nhà nghiên cứu về độc tố trong môi trường tại Đại học Amsterdam, Heather Leslie cho biết những hạt nhựa dẻo cực nhỏ [microplastics] có thể gây ra những phản ứng miễn nhiễm độc tố, thay đổi gen di truyền, làm chết các tế bào, v.v... vì không chỉ cơ thể của chúng ta phản ứng với chất độc đi theo nhựa dẻo mà cả với chính các hạt nhựa dẻo ấy nữa.

Có lẽ không cần nói gì về những chuyện ở tầm mức quốc gia vĩ mô hay nói gì tới nhiệm độc kim loại nặng hay hạt nhựa dẻo. Về Việt Nam nhiều lần, đến bây giờ tôi vẫn còn ngạc nhiên và thậm chí kinh hoàng khi thấy nhiều gia đình khá giả nuôi chó, quét phân và nước tiểu chó ra ngoài đường. Chỉ vài thau nước và vài nhát chổi, cái nhơ bẩn trong sân nhà mình được quét thẳng ra ngoài đường, mà con đường trước cổng nhiều khi chỉ là con ngõ hẹp vừa đủ một xe hơi đi qua. Đó là chưa kể tạt phóng uế kể cả khạc nhổ ngoài đường. Cả người lớn chứ đừng nói gì đến trẻ con. Cứ như một góc vắng phố phường nào đó sẽ được đóng kín lại, ngăn cách lại với môi trường chung quanh. Với cái nắng gió của thành phố, chắc chắn không chỉ mùi hôi mà còn là vi trùng và ký sinh trùng được đưa thẳng đến phổi hay qua miếng ăn vào dạ dày của mọi người, hàng xóm và kể cả gia chủ, khi những bãi nước tiểu, bãi đăm, bãi phân, v.v... khô và “bay đi lang thang”.

Từ xưa, nhiều sắc dân và nền văn hóa đã xem trái địa cầu này là một sinh vật. Mỗi cái cây, hòn đá, trái núi, dòng sông là một sinh thể với linh khí của đất trời. Thần Đạo [Shinto] với “kami” [linh hồn] trong mỗi hiện tượng và sự vật thiên nhiên của nền văn hóa Nhật Bản. Thần linh hiện diện trong từng con thú và núi rừng của người da đỏ [Native Americans]. Người Việt sống hài hòa với thiên nhiên trong đạo Nội, tôn sùng liệt Mẫu (mẹ) với các Mẫu Thượng Thiên (trời), Mẫu Thượng Ngàn (rừng núi), Mẫu Thoải (sông nước) và Địa Mẫu (đất). Và nguyên lý Gaia được giới ủng hộ môi trường dựa vào hình ảnh mẹ Gaia trong thần

thoại Hy Lạp: trên trái đất, mọi sinh vật tương tác với môi trường vô cơ để hình thành một hệ thống tổng hợp, phức hợp, tự điều chỉnh, nhằm duy trì và kéo dài những điều kiện sống của hành tinh này.

Khoa học dường như đã bắt đầu công nhận nguyên lý cộng sinh của toàn thể vạn vật trong vũ trụ được trình bày sơ khai trong nhiều nền văn hóa và truyền thống. Theo nghiên cứu về mạng lưới nấm trong các khu rừng, Giáo sư Suzanne Simard, nhà Sinh thái học tại Đại học British Columbia nhận thấy mạng nấm này đã chuyển vận nước, carbon, nitrogen và các chất dinh dưỡng khác qua lại giữa các chủng loại động thực vật tạo thành một mạng lưới cộng sinh phức tạp chung quanh một trung khu thực vật, mà bà ta đã gọi là “nhóm cây mẹ” [mother trees]. Mạng lưới này giống như đã bắt chước hệ thống xã hội cũng như thần kinh của chúng ta. Trái đất này quả là một sinh thể mà con người đã giết Mẹ và nguồn sữa của chính mình với mỗi hành động tàn phá thiên nhiên.

Một bài thơ của Hòa thượng Nhất Hạnh do Phạm Duy phổ nhạc nói về chiến tranh Việt Nam có câu “Giết người đi thì ta ở với ai”. Nếu hy sinh môi trường và con người cho mục tiêu phát triển vô trách nhiệm thì có lẽ mỗi người trên hành tinh của chúng ta bây giờ cũng nên tự hỏi “Nhân loại này chết hết rồi thì phát triển với ai?”. Nhưng chúng ta đã tự dối mình như thế nào khi làm ngơ với sự phá hoại môi trường? Chúng ta xem chuyện các làng ung thư chỉ là sự bất hạnh bởi số mệnh riêng của người dân nghèo vùng đó. Chúng ta bảo nhau người này người kia sinh ra với dị tật là

do kiếp trước cha mẹ làm ác. Chúng ta cho những rối loạn tâm thần là do vong nhập. Chúng ta đổ lỗi cho một thế lực thần quyền hay quy vào một định mệnh nào đó từ trên trời hay từ kiếp trước gởi đến. Bởi vì, thật là bất lực và nhục nhã khi chúng ta tự thú rằng đó là những chuyện của thế giới nơi chúng ta đang sống mà chúng ta không thể hay không muốn làm gì cả.

Lòng hiếu thảo và tri ân công lao dưỡng dục của đấng sinh thành có lẽ cần bao gồm luôn cả Mẹ Đất, Mẹ Trời, Mẹ Nước, Mẹ Rừng, những người đã dưỡng dục cả vạn chủng loài trên hành tinh này của chúng ta.



---

Tài chắc chắn không phải là nhà môi trường học và cũng chưa phải là nhà vận động cho môi trường. Nhưng nếu dùng sự phân loại của triết gia Ken Wilber để đánh giá sự trưởng thành về nhận thức và đạo đức của Tài thì anh đã vượt qua tầng Vĩ Thế giới [world-centric]. Trong khi tầng Vĩ Bản ngã [ego-centric] chỉ nghĩ đến mình, Vĩ Chúng tộc [ethno-centric] chỉ nghĩ đến dân tộc của mình, Vĩ Thế giới [world-centric] nghĩ đến nhân loại, thì thế giới quan của Tài rất gần với Vĩ Pháp giới [kosmo-centric] quan tâm đến toàn thể mọi hiện tượng trong cuộc sống của chúng ta từ con người, thú vật đến cỏ cây. Trình độ nhận thức thấu đáo đến toàn hệ sinh thái và sự tương quan mật thiết của nó với con người, không phải chỉ các loài có ý thức mà còn cả các loại cây cỏ đất đai này đã vượt sự cảm nhận và tri thức của nhiều người trong chúng ta. Đó chính là ý thức vạn vật tương liên, vạn pháp trùng trùng duyên khởi chính thực của Kinh Hoa Nghiêm.

---



## THIÊN ĐÀNG ĐỔ VỖ

Tiếng đổ vỡ và la hét nửa đêm đánh thức đứa nhỏ thức dậy giữa cơn mê ngủ. Thoạt đầu nó tưởng đó chỉ là dư âm của cơn ác mộng đầu hôm mà nó mới trải qua. Nhưng rồi tiếng gầm gừ chửi bới tục tằn của cha cùng với tiếng than khóc rền rĩ của mẹ làm cho nó tỉnh hẳn cả ngủ, kinh hoàng chợt nhớ cơn ác mộng mỗi đêm trong gia đình mà cả mẹ, nó và em nó đều là nạn nhân. Đứa em nằm bên cạnh cũng vừa thức dậy, nghẹn ngào không khóc ra tiếng, cả người run cầm cập và bàn tay nhỏ bé đang giằng chặt lấy cánh tay áo của nó. Mái tóc dài mượt của mẹ nó rối tung bù xù che khuất cả khuôn mặt, với một dòng chất lỏng sẫm màu chảy dài, nhỏ loang lổ trên sàn gạch và tung tóe trên tường, chỗ cha nó đã quấn tóc mẹ trong tay và đập đầu mẹ nó. Nó vội che mặt con em và ngoảnh mặt đi không dám nhìn, khi cha một lần nữa rống lên rồi lao vào mẹ nó. Có lần nó đã kéo con em chạy trốn vào cầu tiêu để khóc nhưng lại bị cha lôi ra đánh nên nay chúng chỉ dám nằm nhắm mắt bịt tai chịu trận, cầu khẩn trời Phật cho nó mau thoát khỏi cơn ác mộng này.

Người đàn ông kể cho tôi nghe câu chuyện khi tuổi đã gần tám mươi. Dù tóc đã bạc trắng, không biết bao nhiêu năm dài đã trôi qua, mỗi lần hồi tưởng để kể lại, giọng ông vẫn nghẹn đứt và trong ánh mắt chất chứa vừa là nỗi thống khổ vừa là nỗi cam chịu đã trải dài suốt đời. Thân hình dường như vẫn co rút lại để tránh những ngọn roi của quá khứ vẫn tiếp tục đánh xuống thân thể của mình, ông nói ông đã tha thứ cho cha khi hiểu rõ những khó khăn trong sinh kế, bức bách của hoàn cảnh đại gia đình đông đúc. Và nhất là khi ông đã chứng kiến những ngày tháng tuổi già của cha mình, lụm cùm đi lại hay vật vã với những bệnh hoạn cuối đời. Thế nhưng trong mắt ông vẫn còn nỗi ám ảnh về những tháng ngày buồn thảm.

Ngay cả tại Hoa Kỳ, nơi có hệ thống luật pháp và hỗ trợ tâm lý cho nạn nhân của những vụ bạo hành trong gia đình, nơi luật pháp luôn bên vực đàn bà và trẻ con, những thảm kịch bạo hành trong gia đình vẫn là nỗi nhức nhối của toàn xã hội và để lại những chấn thương nặng nề cho con trẻ. Thống kê cho thấy mỗi năm từ 4 đến 5 triệu trẻ em từ 3 đến 17 tuổi ở Mỹ phải chứng kiến bạo hành trong gia đình. Hơn 40 triệu người trưởng thành đã lớn lên trong gia đình có bạo hành. Thông tin từ chính phủ cho thấy 95% những vụ bạo hành loại này có nạn nhân là phụ nữ và con cái của họ phải chứng kiến cơn ác mộng như thế. Con cái trong những gia đình này thường bị bỏ bê hay thậm chí bị đánh đập với tỉ lệ cao hơn mức trung bình 15 lần.

Khi nói đến việc trẻ phải chứng kiến bạo hành, chúng ta chỉ nghĩ đến trẻ phải nhìn thấy bằng mắt trực tiếp. Thật ra nó còn có nghĩa một đứa trẻ phải vùi đầu dưới

mền, khổ sở bịt tai để khỏi nghe những tiếng chửi bới, hăm dọa, đánh đập của cha mẹ vọng lại từ phòng bên cạnh. Nó cũng còn có nghĩa trẻ phải thấy những giọt lệ, những vết máu, những vết bầm tím, những mảnh áo quần bị xé nát trên thân thể của mẹ. Và thậm chí nó còn có nghĩa đứa trẻ phải thấy khuôn mặt rúm ró tay chân run rẩy vì sợ hãi của mẹ khi nghe tiếng cha về trước ngõ hay tiếng đồng hồ điểm chuông báo hiệu giờ về nhà của cha.

Những thiên thần bé nhỏ trong gia đình bạo hành nay đã không khác gì những con chim run rẩy trong mưa lạnh. Chúng đầy lo âu và sợ hãi, giật bắn mình lên mỗi khi nghe một tiếng la hét, một tiếng đổ vỡ, chỉ e rằng những xô xát lại xảy ra. Nỗi bất an như đám mây đen vây kín bầu trời chẳng biết khi nào giông tố lại giáng xuống mái đầu chúng khi ngày này qua tháng khác chúng phải chứng kiến những cơn tức giận và hành hung vô cớ của cha mình với mẹ. Đôi khi chúng tự trách mình, không biết đã làm cái gì, nói câu gì khiến cho cha lại đánh mẹ. Đôi khi chúng lại oán hận cả mẹ mình, không biết tại sao mẹ lại làm cha nổi giận. Tuyệt vọng và bất lực, chúng không còn biết cách làm gì để bảo vệ chính mình, bảo vệ cho mẹ và đàn em. Và trong tâm hồn chúng tràn đầy những cảm xúc hỗn độn, giận dữ, sợ hãi lẫn nhục nhã. Nỗi bất hạnh của gia đình này, chúng phải cố gắng giấu giếm với bạn bè và bà con, vừa kinh hãi vừa tức giận khi có ai nhắc nhở đến nó. Ngoài sự cô độc trong bí mật gia đình và bạn bè, chúng còn cô độc hơn nữa giữa sự lãng quên, ruồng rẫy hay hắt hủi của cha mẹ. Mẹ vẫn còn đang cố gượng để thức dậy từng ngày, quặn quại với nỗi đau thể xác và tâm hồn của mình. Cha vẫn còn mê

mãi trong cơn bức bối, cuồng nộ với mọi điều bất ưng ý của cuộc đời. Cả hai đều đang vắng mặt, nên những đứa trẻ bị bỏ rơi trong trống hoang tàn gọi là gia đình này luôn thêm khát một ánh mắt chú ý, một bàn tay triu mến, hay một nụ cười khích lệ. Những thứ giản dị biết bao mà sao đối với chúng thật xa vời.

Những gì chúng chứng kiến không chỉ là những lần roi quất vụt làm bật máu tâm hồn mà còn để dấu hằn lên hành vi của chúng. Thường trẻ trai sẽ bắt đầu đập phá, bướng bỉnh, sa sút trong học tập, gây hấn với bạn bè. Trẻ gái thì thường tách biệt mình với xã hội, tự cắt mình [self-mutilation] để làm nhẹ bớt nỗi đau cơ thể. Cả hai giới có thể trở nên bạc nhược, không dám khẳng định chính mình, lo lắng sợ làm phiền hay chằm chằm vuốt ve lấy lòng người khác. Không chỉ sức học đi xuống vì ký ức và sức chú tâm kém dần vì những chứng bệnh tâm thể, chúng còn có thể bị chậm nói, chậm đi hay chậm trí. Ảnh hưởng lên não bộ của trẻ bị búa vây trong bạo lực gia đình không khác gì cựu chiến binh bị chấn thương qua lửa đạn. Chúng già đi trước tuổi, cả 7 năm hay 10 năm, không chỉ trong tâm lý mà còn trong cả DNA. Và có thể chúng sẽ tìm đến ma túy, rượu bia và cả cái chết trước khi kịp già. Tỷ lệ trẻ tự tử trong gia đình bạo hành cao gấp 6 lần, phạm vào tội ác nhiều hơn 74%, nghiện ngập nhiều hơn 50%.

Nhiều bậc cha mẹ tưởng rằng con cái sẽ nhanh chóng lãng quên khi lớn lên. Vâng, chúng rồi cũng sẽ lớn, có thể rồi cũng quên ít nhiều chi tiết của những cơn ác mộng hằng đêm. Nhưng cuộc đời của chúng là minh

chúng cho hậu quả của một môi trường độc hại như thế. Chúng không còn biết một gia đình hạnh phúc bình thường là như thế nào, có chăng chỉ là những mảnh vụn hạnh phúc của gia đình người khác kể vắn tắt qua câu chuyện của bạn, thoáng nhanh qua phim ảnh, hay trộm hưởng khi ghé chơi nhà một người quen. Những tấm gương trong gia đình nay trở nên méo mó dị thường như trong nhà kính của một hội chợ [fun mirror house], nhưng không có gì là vui lạ mà lại què quặt và bệnh hoạn. Những đứa con gái lớn lên lại có thể tìm những ông chồng lỗ mãng, ồn ào, tàn bạo như cha mình vì không quen thuộc với hình ảnh một người đàn ông dịu dàng, ôn tồn và nhỏ nhẹ. Những đứa con trai lớn lên có thể lại đe nẹt, dọa dẫm và hành hung vợ mình, không ưa thích những người đàn bà cứng cỏi, độc lập và mạnh mẽ. Mặc cảm vì là phụ nữ, trẻ gái lớn lên lại chịu đựng chồng bạo hành vì nghĩ mình cũng "ngu dại" như cha mình đã từng mắng nhiếc mẹ mình. Tự kiêu là đàn ông, trẻ nam lớn lên lại chứng tỏ bằng cách trừng mắt, nạt nộ, tát đá như cha mình đã đối xử với mẹ mình. Quan hệ thân mật giữa vợ chồng dường như chỉ chứa đựng bạo lực và trấn áp để đạt được những gì mà đáng lẽ ra một yêu cầu dịu dàng cũng đã được cung ứng.

Chúng ta, những người còn quan tâm đến trẻ em có thể làm gì để chữa lành những vết thương của chúng? Trong khi phải tiếp tục phấn đấu cho một khung luật pháp rõ ràng và thực thi nghiêm chỉnh, những dịch vụ hỗ trợ toàn diện và chuyên nghiệp, chúng ta vẫn có thể bắt đầu với những việc đơn giản. Trước tiên cần ghi nhớ rằng trẻ con không phải là người lớn thu

nhỏ; chúng có cách tiếp nhận và lý giải những bạo hành trong gia đình mà chúng ta cần lắng nghe để thông hiểu, cảm thông và từ đó mới có thể can thiệp hiệu quả. Thái độ lắng nghe ân cần của chúng ta phải đi đôi bằng giọng nói nhẹ nhàng chậm rãi, trấn an chúng, đặc biệt khi trận bạo hành vừa xảy ra. Cho phép trẻ kể chuyện, chơi đùa, viết luận, để chúng có thể tự chữa lành và điều hòa cảm xúc, nhưng đồng thời phải nhắc chúng những gì xảy ra trong gia đình không phải lỗi của chúng, và cũng không phải trách nhiệm của chúng là ngăn chặn, can thiệp hay hòa giải cha mẹ chúng. Vì vậy điều đầu tiên và quan trọng nhất là bảo đảm chúng không phải là nạn nhân trực tiếp của bạo hành, không đón nhận sự tấn công trực tiếp của cha mẹ chúng.

Những hướng tiếp cận thành công trong điều trị và hỗ trợ tâm lý cho những gia đình bạo hành thường là việc giúp ổn định môi trường cho trẻ và gia đình. Đôi khi cha mẹ không hiểu biết hoặc đang lưỡng lự được hết những tổn thương do chính họ gây ra trong việc xung đột với nhau. Bản thân cha mẹ cũng cần phải được điều trị chữa lành những chấn thương và nội kết ấy. Chính người cha phải tự hóa giải những bất mãn với công việc, xã hội và đời sống của mình để từ đó làm hòa với vợ con và ngay cả với bản thân. Những ấn tượng bạo hành từ trong gia đình của người cha ở nhiều trường hợp là nguyên nhân trực tiếp nhất cho việc tái diễn bạo hành ở thế hệ kế tiếp. Riêng đối với người mẹ, chính người mẹ phải được chữa lành đồng thời cung cấp những kỹ năng tự vệ cho mình và con cái. Lo cho người mẹ được ổn định tinh thần để họ



có thể chăm sóc con cái là việc cần thiết. Cả hai cha mẹ đừng vội vã vì mê tín mà tìm kiếm những nguyên nhân từ kiếp trước. Hãy nhìn vào những trải nghiệm từ nhỏ của mỗi người trong gia đình riêng của mình để xem đâu là nguyên nhân của những cuồng nộ và tàn bạo, những bạc nhược và cam chịu trong hành vi và lời nói của mình. Tại Âu Mỹ, việc tham gia những nhóm tham vấn có tác dụng hỗ trợ tích cực và chúng thường giúp người mẹ có điều kiện chia sẻ cảm xúc đồng thời học hỏi kinh nghiệm giải quyết vấn đề trong gia đình. Tương tự trẻ trong các nhóm tham vấn sẽ được học để điều chỉnh những nhận thức và đánh giá sai lạc của chúng về quan hệ cha mẹ và con cái, nam và nữ, vợ và chồng, vốn có thể tồn tại do chúng kiến những bạo hành và lớn lên trong một gia đình rối loạn chức năng. Nếu thực sự qua bao nhiêu nỗ lực mà không hòa giải được, sự chia tay nhiều khi còn tốt cho con cái hơn là việc chúng phải tiếp tục sống trong cơn ác mộng bạo hành từ ngày này qua ngày khác. Mặc dầu trong trường hợp này, trẻ vẫn có thể rủi ro gặp phải những khó khăn khác như việc chỉ trích hay lăng mạ sau lưng của người này đối với người kia, việc thiếu sự chăm sóc hay hỗ trợ tài chánh của một bên, việc phải di chuyển từ nhà này qua nhà nọ mỗi tuần, và mặc cảm mình có một gia đình bất toàn không như bạn bè, nếu người mẹ biết cách bù đắp và xây dựng lại tinh thần, giá trị, quan điểm của trẻ, chúng vẫn còn cơ may có một đời sống với sức khỏe tinh thần tốt đẹp hơn là phải mòn mỏi trong Thiên đàng đã biến thành địa ngục.

Ánh mắt buồn thảm cùng với dáng vẻ rụt rè hoảng sợ của những em nhỏ và những cô gái trẻ bị cha và chồng bạo hành có lẽ là nỗi ám ảnh thường trực của tôi trong những ngày về Việt Nam. Trong một buổi ra mắt sách, một người mẹ trẻ vô mượn có hỏi giúp người bạn để hỏi tôi có thể làm gì nhằm giúp trẻ khi chúng chúng kiến mẹ bị cha chửi mắng đánh đập; nhưng rồi chưa tới cuối câu hỏi, cô ấy đã ràn rụa nước mắt, vô tình lộ ra cô ấy chính là người bị bạo hành. Chúng ta, những người đàn ông, có thể làm gì để vợ mình, chị em mình và mẹ mình không còn khóc trong sợ hãi nữa?

---

Những gì chúng chứng kiến không chỉ là những lần roi quất vụt làm bật máu tâm hồn mà còn để dấu hằn lên hành vi của chúng. Thường trẻ trai sẽ bắt đầu đập phá, bướng bỉnh, sa sút trong học tập, gây hấn với bạn bè. Trẻ gái thì thường tách biệt mình với xã hội, tự cắt mình [self-mutilation] để làm nhẹ bớt nỗi đau cơ thể. Cả hai giới có thể trở nên bạc nhược, không dám khẳng định chính mình, lo lắng sợ làm phiền hay chằm chằm vuốt ve lấy lòng người khác. Không chỉ sức học đi xuống vì ký ức và sức chú tâm kém dần vì những chứng bệnh tâm thể, chúng còn có thể bị chậm nói, chậm đi hay chậm trí. Ảnh hưởng lên não bộ của trẻ bị búa vẩy trong bạo lực gia đình không khác gì cựu chiến binh bị chấn thương qua lửa đạn. Chúng già đi trước tuổi, cả 7 năm hay 10 năm, không chỉ trong tâm lý mà còn trong cả DNA. Và có thể chúng sẽ tìm đến ma túy, rượu bia và cả cái chết trước khi kịp già. Tỷ lệ trẻ tự tử trong gia đình bạo hành cao gấp 6 lần, phạm vào tội ác nhiều hơn 74%, nghiện ngập nhiều hơn 50%.

---



## SAU LỜI CHIA TAY

**A**nh hỏi tôi nếu anh và chị ly dị thì con cái sẽ bị ảnh hưởng gì không. Đã bao nhiêu năm anh đã không còn thấy hạnh phúc khi chị gần như đứng dưng với tình trạng sức khỏe cũng như tinh thần của anh. Sự khác biệt về cá tính, nếu trong thời gian đầu mới quen nhau đã là sự hấp dẫn và thú vị thì nay chỉ còn lại sự căng thẳng thường trực vì những mâu thuẫn không hòa giải được thường xuyên phát tiết thành những tranh cãi trong giờ cơm chiều hay thậm chí trước giờ con cái lên giường. Cả hai đều đã không chọn giải pháp tham vấn hôn nhân vì cảm thấy không còn thiết tha gì để tiếp tục một mối quan hệ khi tình yêu và cả sự kính trọng cũng không còn. Ngoài ra, cả hai đều e ngại phải mở lại những vết thương lòng mà trong suốt mấy năm qua chúng đã đóng vảy cho dù ở dưới vẫn còn mưng mủ. Một quyết định mà theo anh là chẳng đáng dừng, còn hơn con cái của anh chị phải tiếp tục sống trong sự căng thẳng thường trực và một gia đình lạnh lùng không yêu thương. Và với anh, anh cũng không muốn hai người phải tiếp tục sống những tháng ngày không hạnh phúc, gượng cười bên nhau mà trong lòng cô độc.

Trả lời câu hỏi của anh không phải là việc dễ dàng vì quá nhiều biến cố ảnh hưởng đến con cái trong những gia đình có cha mẹ ly dị. Biến cố này là cả một cuộc đổi đời của con cái. Chứng kiến tình yêu giữa hai người yêu thương nhất của mình chia tay, mọi đứa con trong gia đình dù ở độ tuổi nào đều bị ảnh hưởng. Sự vắng mặt thường xuyên trong gia đình của một người, chỉ được gặp lại mỗi cuối tuần hay thậm chí trong nhiều trường hợp một trong hai người bỏ luôn quyền chăm sóc, thăm viếng hoặc sống nơi khác thì thời gian gặp lại là nhiều tháng hay nhiều năm. Đó là một thay đổi không dễ gì chịu đựng và thích ứng của những đứa con nhỏ khi chúng không có sự chuẩn bị tinh thần trước. Đặc biệt khi người kia lại có ngay một gia đình riêng, có những đứa con cùng cha khác mẹ hoặc cùng mẹ khác cha với những đứa con bỏ lại. Đứa con ở lại với mẹ hay với cha lập tức phải thích ứng với anh chị em mới, trong đó đôi khi ngầm có sự ghen tức lẫn đả đốn cay.

Sau lời chia tay giữa hai vợ chồng là những phản ứng tiêu cực của những đứa con mà cả hai phải sẵn sàng đón chịu, dù trong đa số trường hợp, những phản ứng này vốn ngắn hạn, kéo dài chỉ khoảng hai năm theo các nghiên cứu. Phản ứng khác biệt của con cái khi cha mẹ ly dị bị chi phối bởi nhiều yếu tố khác nhau. Ngoài những yếu tố xác định như tuổi tác, giới tính, thu nhập và trình độ học vấn của cha mẹ, quan hệ tình cảm và cách đối xử với nhau trước và sau khi ly dị cũng là những vấn đề cần tham khảo khi dự báo trước các phản ứng tiêu cực hay tích cực của những đứa con. Về tuổi tác, nếu trẻ ở tuổi nhỏ trở nên bám

víu lệ thuộc nhiều hơn vào cha hay mẹ thì trẻ lớn tuổi lại có khuynh hướng độc lập rời xa; nếu trẻ nhỏ tuổi dễ có khuynh hướng thoái hóa trong sự phát triển thì trẻ lớn tuổi lại trở nên thù nghịch hiếu chiến với cha mẹ nhiều hơn. Sự khác biệt trong khuynh hướng ứng phó với hoàn cảnh ly dị của cha mẹ phát xuất từ sự khác biệt trong quan hệ trước đó của hai lứa tuổi với cha mẹ. Trẻ nhỏ vốn đang cần nương tựa chặt chẽ về tinh thần lẫn vật chất, từ sự chăm sóc đến tâm sự nên gia đình là điểm chính yếu trong cuộc sống. Trẻ lớn thì bạn bè là đối tượng chủ yếu để tâm sự thậm chí nương tựa tinh thần nên đời sống xã hội là chính chứ không phải gia đình. Lứa tuổi vị thành niên cũng là lúc con cái xa rời sự nương tựa tinh thần vào cha mẹ, tự xây dựng cho mình quan niệm sống độc lập nên ảnh hưởng của việc ly dị cũng khác so với trẻ nhỏ.

Sau ly dị, ngoài việc phải sống hai thế giới khác nhau của cha và mẹ, với những kỳ vọng, luật lệ, tập quán khác nhau, trẻ nhỏ vẫn bám vào hy vọng một ngày cha mẹ sẽ chung sống trở lại song song với sự lo sợ về việc sẽ mất mát không chỉ tình yêu, sự chăm sóc, mà còn cả sự vắng mặt của cả hai người trong đời sống của mình. Khủng hoảng với nỗi ám ảnh thường trực bởi những suy nghĩ như thế, trẻ nhỏ có thể thoái hóa về mặt phát triển, như một nỗ lực tiềm thức để đòi hỏi và khẳng định vị trí của mình trong đời sống của cha mẹ. Chúng có thể dễ dàng nổi cơn giận dữ, rên rỉ, đeo bám, khóc mỗi tối, đái dầm, ỉa đùn và mất một số kỹ năng tự chăm sóc chính mình dù trước kia chúng đã học được.

Trẻ lớn thì trở nên bất mãn, tức giận, chống báng mọi kỷ luật và nỗ lực chăm sóc đến từ phía cha mẹ. Chúng có thể lên án cha mẹ đã không giữ được hứa hẹn chung sống và chăm sóc chúng như là ưu tiên trong nghĩa vụ làm cha mẹ, và xem đó như là lý do chúng từ chối tuân lời và chủ động làm tổn thương cha mẹ. Chúng hung hãn và bướng bỉnh, thách thức uy quyền của cha mẹ và tập trung vào cuộc sống riêng tư của mình.

Có một số ít các trẻ phải chịu nhiều tổn hại về tâm lý, học lực và thành đạt trong đời sống đến từ những gia đình mà sự xung đột thậm chí bạo lực của cha mẹ đã làm ảnh hưởng đến chất lượng của việc chăm sóc và thương yêu con cái trong những ngày tháng dẫn đến việc ly dị. Ngoài ra, việc ly dị có thể đã làm một số cha mẹ trở nên lo âu, trầm cảm hay nghiện ngập trước và sau khi ly dị khiến việc chăm sóc con cái bị ảnh hưởng. Đó là chưa kể đến những vấn đề về sức khỏe tinh thần này đã làm cho việc công ăn việc làm của cha mẹ bị ảnh hưởng nặng nề khiến cho điều kiện của việc chăm sóc cũng bị ảnh hưởng.

Đa số con cái trong những gia đình khác thì tương đối may mắn hơn vì đã tự hồi phục được trong một thời gian không quá hai năm. Nghiên cứu của Giáo sư Mavis Hetherington của Đại học Virginia cho thấy chúng chỉ trải qua những cảm xúc lo âu, tức giận, kinh hoàng trong một thời gian ngắn. Một nghiên cứu khác của nhà Xã hội học Paul Amato tại Đại học Tiểu bang Pennsylvania lại cho thấy khi so sánh con cái từ các gia đình đổ vỡ với con cái từ các gia đình



bình thường từ tuổi nhỏ đến cuối tuổi vị thành niên, học lực, vấn đề cảm xúc và hành vi, phạm pháp, đánh giá bản thân và quan hệ của hai nhóm có sự khác biệt nhưng không quá lớn. Khi theo dõi trẻ có cha mẹ ly dị trong suốt 25 năm từ khi chúng còn nhỏ đến khi đã trưởng thành, Giáo sư Mavis Hetherington thấy chỉ có 25% trong số này gặp phải những vấn đề trầm trọng về tâm lý, cảm xúc và xã hội; trong khi đã có đến 10% trẻ trong các gia đình không ly dị gặp các vấn đề này. Cho dù đây là một chỉ dấu cho thấy sự tác hại của việc ly dị đối với trẻ là giới hạn và thiếu số, nó cũng không phải là hoàn toàn tích cực khi chúng ta thấy con số 15% chênh lệch nêu trên. Mặc dầu đa số trẻ không gặp khó khăn về các lãnh vực đã nêu sau khi cha mẹ ly dị, chúng lại gặp phải rắc rối trong quan hệ hôn nhân sau này trong đời. Theo chuyên gia Tâm lý Joan B. Kelly và Giáo sư Robert E. Emery của Đại học Virginia, những đứa trẻ này khi lớn lên thường gặp khó khăn xây dựng và duy trì quan hệ tình cảm ở lứa tuổi thanh niên và trung niên, bất mãn với hôn nhân của họ nhiều hơn, có tỉ lệ ly dị cao hơn.

Một yếu tố có liên quan đến việc trẻ không hồi phục được về mặt tâm lý sau khi cha mẹ ly dị là mức độ xung đột trong suốt thời gian chuẩn bị ly dị và sau đó. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, trẻ trong gia đình có xung đột công khai giữa cha mẹ trước khi ly dị lại thích nghi với cuộc sống sau đó tốt hơn trẻ trong những gia đình mà sự xung đột xảy ra ngầm ngầm. Có một giả thuyết là những đứa trẻ này khi chứng kiến việc xung đột công khai giữa cha mẹ đã có sự tiên đoán và từ đó dẫn đến sự chuẩn bị tinh

thần trước. Việc chia tay của cha mẹ do đó được xem như là tất yếu và trong nhiều trường hợp lại là một điều đáng mong đợi để chấm dứt tình trạng thường xuyên gấu ó hay ầu ả của cha mẹ, một căng thẳng thường xuyên trong gia đình mà con cái phải gánh chịu. Trong lúc đó, khi cha mẹ giấu kín những xung đột rồi sau đó công khai quyết định ly dị, trẻ nhận tin này một cách bất ngờ, thậm chí kinh hoàng và chắc chắn không có sự chuẩn bị tinh thần nào cho việc thích nghi với hoàn cảnh mới.

Khi đã đi đến quyết định chẳngặng đừng phải chia tay nhau, chấm dứt mọi hy vọng hòa giải để chọn cuộc sống riêng biệt, những cặp vợ chồng ly dị cần chuẩn bị tinh thần cho con cái trước khi chia tay thật tốt để giảm thiểu những hậu quả tai hại về tâm lý của trẻ. Mặc dầu với những đứa trẻ tâm tính dễ chịu, có khả năng vượt khó và giải quyết vấn đề, tìm được sự hỗ trợ trong người thân hay thầy cô, và không chạy trốn vấn đề thì sẽ hồi phục và thích nghi nhanh hơn, nhưng những đứa trẻ không có những kỹ năng và đức tính trên cần sự hỗ trợ của cha mẹ để làm được những việc này. Trẻ cần nhận được sự bảo đảm từ phía cha mẹ không chỉ bằng lời nói mà bằng hành động rằng chúng sẽ tiếp tục được thương yêu và chăm sóc khi cần. Những thông lệ như thăm viếng, đưa đón, và những sinh hoạt gia đình khác cần được duy trì hay thiết lập để thích hợp với hoàn cảnh mới sẽ tạo cho trẻ tâm lý ổn định. Tuy đối với trẻ nhỏ, sự hiện diện cùng lúc của cha mẹ đã ly dị trong những ngày như sinh nhật, lễ tết sẽ tạo ảo tưởng hy vọng rằng cha mẹ chúng sẽ lại tái hợp, việc gặp lại nhau

của những cặp đã chia tay trong không khí thuận hòa sẽ tạo cho trẻ một tình cảm tích cực hơn. Cả hai cũng cần giải thích cho trẻ rõ ràng về việc ly dị, những hậu quả của chúng, và những gì cần làm để duy trì sự ổn định tinh thần và hồi phục nhanh chóng sau biến cố đó. Việc trẻ ở với cha hoặc mẹ có thu nhập ổn định và đời sống tinh thần trưởng thành cũng giúp chúng hồi phục tốt hơn. Những cha hay mẹ chọn cách bài xích, chê bai, đả kích người còn lại để lôi kéo con về "phe" mình vì nhu cầu tự bào chữa hay nương tựa tình cảm vào con sẽ làm hại con nhiều hơn. Đặc biệt đối với trẻ vị thành niên, cả hai người nên tiếp tục theo dõi và giám sát hành vi của con để bảo đảm chúng không có những phản ứng hành vi phá phách hay lẩn trốn tiêu cực như nghiện ngập, ẩu đả, cũng như những phản ứng tâm lý bệnh thái như lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Vấn đề kỷ luật vì thế cũng cần điều chỉnh để không quá nuông chiều như một dạng bù đắp hay không quá độc đoán phát xuất từ lo sợ.

Sau lời chia tay đã có thể là một sự bình yên và khởi đầu cho một hành trình mới nếu cả hai bên vợ chồng biết thoát ra được những cảm xúc nặng nề của ngày hôm qua để đi về phía trước. Vùng trời trước mặt dù vẫn còn những ký ức của quá khứ nhưng chúng ta vẫn có thể có sự chọn lựa và hòa giải với chúng để xây dựng một thế giới bình yên cho chúng ta và đặc biệt là cho con cái, những nạn nhân bất đắc dĩ cho những đổi thay của lòng người. Con cái không phải là bãi chiến trường để chúng ta có thể bày cuộc chiến với vợ hay chồng cũ, cũng không phải là vũ khí để chúng ta có thể sử dụng mong làm tổn thương người đã chia

tay. Những chì chiết day nghiền mà chúng ta đổ lên con cái chỉ làm cho chúng thêm thương tật, mà thật ra không làm cho chúng ta bớt đau khổ hơn. Dù gì đi nữa khi ly dị, chúng ta cũng đã ép những đứa trẻ phải trưởng thành nhanh hơn, không chỉ là việc giảm thiểu sự dựa dẫm vào tinh thần và thời gian chăm sóc, mà còn là sự trưởng thành về tâm lý xã hội, để cảm thông cho sự chia tay của mẹ cha. Việc chuẩn bị tinh thần cho con cái trước khi ly dị và nỗ lực tạo những điều kiện hỗ trợ tinh thần cho chúng sau khi ly dị là những điều tối thiểu mà chúng ta có thể làm để hoàn thành trách nhiệm đối với những đứa trẻ mà chúng ta đã đưa vào cuộc đời.

---

Một yếu tố có liên quan đến việc trẻ không hồi phục được về mặt tâm lý sau khi cha mẹ ly dị là mức độ xung đột trong suốt thời gian chuẩn bị ly dị và sau đó. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, trẻ trong gia đình có xung đột công khai giữa cha mẹ trước khi ly dị lại thích nghi với cuộc sống sau đó tốt hơn trẻ trong những gia đình mà sự xung đột xảy ra ngầm ngầm. Có một giả thuyết là những đứa trẻ này khi chứng kiến việc xung đột công khai giữa cha mẹ đã có sự tiên đoán và từ đó dẫn đến sự chuẩn bị tinh thần trước. Việc chia tay của cha mẹ do đó được xem như là tất yếu và trong nhiều trường hợp lại là một điều đáng mong đợi để chấm dứt tình trạng thường xuyên gấu ó hay ấu dả của cha mẹ, một căng thẳng thường xuyên trong gia đình mà con cái phải gánh chịu. Trong lúc đó, khi cha mẹ giấu kín những xung đột rồi sau đó công khai quyết định ly dị, trẻ nhận tin này một cách bất ngờ, thậm chí kinh hoàng và chắc chắn không có sự chuẩn bị tinh thần nào cho việc thích nghi với hoàn cảnh mới.

---



## TỨ ĐẠI ĐỒNG ĐƯỜNG

**N**gười bạn của tôi tâm sự những mâu thuẫn của anh ta với con dâu về vấn đề dạy cháu nội của anh. Vốn sinh ra trong một gia đình có tôn giáo cũng như tôn trọng truyền thống gia đình và dòng họ, anh nghĩ rằng việc dạy con cháu theo lối của anh chắc chắn cũng đã rất nghiêm khắc, nhưng đến khi thấy con dâu của anh dạy cháu, anh mới thấy thật xót xa cho đứa cháu đầu của anh. Ngoài việc không cho thằng nhỏ xem ti vi thường xuyên, con dâu anh còn bắt nó phải học chữ từ rất sớm và thường phạt nghiêm khắc. Khi anh than phiền, con dâu anh chỉ nói "Ba cứ để con dạy con của con, con dạy nó theo lối Nhật". Anh than thở với tôi, tại sao mình là người Việt Nam lại phải dạy con theo lối Nhật. Anh nghĩ những hư hỏng hay chậm lụt của một số thanh thiếu niên hiện nay còn do nhiều nguyên nhân xã hội khác nhau chứ đâu phải là lỗi do nền văn hóa Việt Nam có nhiều tệ hại và kém thích ứng với sự hội nhập hiện đại.

Nếu thời xưa một gia đình sẽ rất hạnh diện khi có bốn thế hệ cùng sống chung dưới một mái nhà, “tứ đại đồng đường”; chết sinh ra đời thì ông cố vẫn còn sống. Thế hệ này qua thế hệ khác truyền cho nhau những tập tục không chỉ của nền văn hóa dân tộc mà còn cả quan niệm về cuộc sống của dòng họ. Sự thống nhất của nhiều thế hệ về các giá trị và tín niệm căn bản không chỉ là niềm tự hào mà còn là sức mạnh của dòng tộc, nhất là những “danh gia vọng tộc” có con cháu nhiều thế hệ đỗ đạt và giàu có. Thế nhưng những biến cố xã hội và đất nước trong vòng gần trăm năm đã làm thay đổi tận gốc nhiều giá trị và tín niệm tưởng chừng như đương nhiên và bất di dịch. Thậm chí chúng ta có thể xem như đã có một sự đứt gãy giữa ít nhất ba thế hệ về những điều trên, đặc biệt là những quan niệm về giáo dục con cái.

Theo Giáo sư Edwards Clarke thuộc Đại học bang California tại Los Angeles, mâu thuẫn về việc dạy con là một trong sáu mâu thuẫn chính yếu giữa thế hệ ông bà và thế hệ bố mẹ. Khi xét về các mâu thuẫn này, chúng ta có thể nhận thấy chúng có tương quan với nhau mật thiết và mỗi mâu thuẫn trong nhóm này chắc chắn có ảnh hưởng đến năm loại còn lại. Chúng là: (1) Cách tương tác và truyền đạt bằng ngôn ngữ; (2) Thói quen và sự chọn lựa cách sống; (3) Giá trị và cách dạy con; (4) Chính trị, tôn giáo và lý tưởng; (5) Thói quen và giá trị nghề nghiệp; (6) Tiêu chuẩn và việc chăm sóc gia đình. Chắc chắn thế hệ đang có con từ tuổi nhà trẻ đến trung học hiện nay tại Việt Nam đã có những khác biệt sâu sắc về thói quen và cách sống, quan niệm về nghề nghiệp; đó là chưa nói đến chính trị, tôn giáo và lý tưởng. Những điều này chắc chắn có ảnh hưởng đến tiêu chuẩn và việc chăm sóc



gia đình, từ đó giá trị và cách dạy con sẽ ảnh hưởng theo vì dạy con chính là việc trao truyền những giá trị và tín niệm cho thế hệ sau. Đồng thời giá trị trong trường hợp này có thể được xem là những tiêu chuẩn để quyết định xem những tính cách nào mà cha mẹ mong muốn con sở hữu.

Những mâu thuẫn về vấn đề nuôi dạy con trẻ bao gồm cả phương pháp lẫn triết lý về vai trò của cha mẹ trong việc truyền đạt những giá trị văn hóa. Giáo sư Edwards Clarke tìm thấy sự mâu thuẫn này bao gồm việc có con hay không, có con thừa hay sát tuổi nhau, mức độ chiều chuộng và kiểm soát con cái, luật lệ và kỷ vụng, tha thứ và chấp nhứt, hỗ trợ và can thiệp. Ngay từ thập niên 1980 tại Hoa Kỳ, thái độ và phương pháp dạy con thường được xem là một trong những vấn đề gây ra căng thẳng giữa cha mẹ ở lứa tuổi 60 và con cái của họ ở độ tuổi 20-30. Thế hệ sau thường có thái độ bình đẳng và chiều chuộng con cái hơn và do đó thường than phiền cha mẹ về lối dạy con bảo thủ cũng như cách ông bà tương tác với cháu. Việc con trọng con khinh nhiều khi lại được tiếp nối ở thế hệ cháu, khi ông bà cưng chiều con cái của đứa con này hơn con cái của đứa con kia. Ông bà cũng có điều than phiền về việc cháu biết nhiều chuyện người lớn quá sớm từ chuyện yêu đương đến bạo lực, ăn uống ngủ nghỉ không điều độ, quá nhiều tự do và sự chọn lựa. Nếu không ở chung nhà, lúc ông bà đến chơi thì chắc chắn mâu thuẫn lại lên cao khi ông bà không biết tự kiểm chế trong việc can thiệp vào việc kỷ luật con cái của con mình. Mẹ hay bố đơn thân còn khốn đốn hơn vì ông bà lại muốn trực tiếp "điền vào chỗ trống" để làm cha hay mẹ của mấy đứa cháu thay vì chỉ làm ông bà.

Những gia đình di dân Việt tại nước người đã gặp những xung đột này, ngoài sự khác biệt về tuổi tác giữa hai thế hệ, cha mẹ vẫn giữ văn hóa truyền thống trong khi con cái lại tiếp thu và đôi khi đồng hóa với nền văn hóa của quốc gia mới. Hơn nữa khi con cái thành đạt và bước vào một giai cấp hay thành phần xã hội khác, sự khác biệt lại trở nên lớn lao hơn. Nghiên cứu cho thấy cha mẹ là thành phần lao động thường nghiêng về những giá trị bảo thủ hơn, trong khi con cái là thành phần trung hay thượng lưu lại tự do và phóng khoáng hơn. Khi con cái sử dụng lưu loát tiếng nước người hơn tiếng Việt và đến đời cháu chỉ còn biết sử dụng tiếng nước ngoài thì việc đối thoại như một trong những phương tiện để tạo sự thông cảm lẫn bằng mọi sự khác biệt đã là chuyện mơ mộng. Sự xung khắc giữa các thế hệ di dân sẽ đặc biệt trầm trọng khi có tính độc tôn gia trưởng của thế hệ đi trước và có sự cách biệt sâu sắc về văn hóa bảo thủ của nguyên quán và phóng khoáng của nơi định cư mới.

Tại Việt Nam, không biết đã có nghiên cứu khoa học nào về vấn đề này hay không, tuy nhiên chúng ta có thể giả định sự xung khắc ít nhiều sẽ xảy ra khi nhiều thế hệ lại ở chung nhà như qua những câu chuyện kể mà chúng ta nghe được từ bạn bè và người thân hay những cuộc hội thảo làm cha mẹ. Những khác biệt giữa hai thế hệ về việc dạy con đang xảy ra tuy biểu hiện qua những điều nhỏ nhặt thường ngày nhưng chúng đã gây ra khổ sở cho nhiều gia đình và về gốc rễ, chúng vốn phản ánh các quan niệm rất khác nhau về nhân sinh quan và thế giới quan. Khoảng thời gian lịch sử giữa hai thế hệ vừa qua đã có những thay đổi không chỉ sâu sắc mà còn đột ngột trong các hình

thái xã hội, không chỉ văn hóa mà còn cả tập quán. Những giá trị và tập tục có thể mang một ý nghĩa và giá trị nào đó trong đời sống xã hội thời xưa nay đã không còn khả năng thích ứng và giải quyết những vấn đề hiện nay trong việc giáo dục con cái.

Những vấn đề nhỏ nhặt nhưng gây tranh cãi nhiều nhất lại là những chuyện thường ngày. Vốn phát xuất từ quan niệm người mập mạp là “tốt tướng” hay thậm chí “phúc hậu” và trải qua thời gian dài đói kém, ông bà thường muốn và ép cháu ăn thật nhiều thật ngon kể cả đồ ăn vặt dù cháu đã có triệu chứng béo phì và cao mỡ. Quan niệm của cha mẹ hiện nay là trẻ cần tự lập càng sớm càng tốt nên việc dạy ăn và dạy mặc cũng là chuyện gây mâu thuẫn khi ông bà lại chạy theo đút cơm đút cháo, mặc áo mặc quần cho cháu khi chúng đã lớn. Nếu ông bà quá chiều chuộng cháu, làm ngựa cho cháu cưỡi hay mua sắm đồ chơi, thức ăn vặt, thì cha mẹ có thể muốn con chừng mực, ngại con “muốn gì được nấy” sẽ hư hỏng và kém tự lập khi lớn lên. Khi cha mẹ chỉ nói về tương lai của con thì ông bà lại kể cho cháu nghe những “thói hư tật xấu” của cha mẹ chúng nó lúc còn nhỏ. Xung đột có lẽ lớn nhất là vấn đề kỷ luật thưởng phạt con cháu. Ông bà thường đóng vai “ông thiện” và đẩy cha mẹ về phía vai “ông ác” mặc dầu thời xưa chính ông bà cũng đã đòn roi quát tháo với những đứa con của mình. Thậm chí đến nay vẫn chưa nhận thấy đó là sai lầm trong khi con của mình chỉ mới bắt cháu “đứng úp mặt vào tường” hay “không cho xem ti vi và sử dụng iPad” thì ông bà đã mũi lòng hay hoảng hốt.

Tại sao ông bà lại thích can thiệp vào chuyện dạy dỗ cháu của con như thế? Nếu để bù đắp vào sự trống vắng và cô độc của tuổi già bằng sự yêu thương, thân mật, ấm áp của đứa cháu khi sà vào lòng ông bà thì non thì điều đó cũng dễ dàng chấp nhận. Nếu ông bà không quen giải quyết những cơn giận dữ, khóc lóc, đập giường đập chiếu bằng lý lẽ hay bỏ mặc vì thời xưa chỉ cần dùng nhục hình thì đã chấm dứt được ngay thì điều đó cũng có thể thông cảm. Tuy nhiên theo tôi có ba lý do sâu xa của những xung đột này mà ít người không thấy hay không dám nói: (1) Sự tranh giành quyền lực trong gia đình; (2) Sự bảo vệ hay biện hộ cho tri thức và tập quán của mình; và tệ hại nhất là (3) Sự khẳng định ưu thế phe phái bên chồng bên vợ. Và điều này xảy ra bởi cả hai thế hệ chứ không chỉ bởi ông bà.

Thứ nhất, sự xung đột giữa thế hệ cha mẹ và ông bà nhiều khi xuất phát từ sự khẳng định quyền lực của cá nhân trong gia đình, theo kiểu “ai là chủ gia đình này”. Chuyện này có thể xảy ra từ hai phía, nhất là khi phía có “giàu sang” hơn lại không thấy quyền lực của mình được biểu hiện qua quyền quyết định và chọn lựa cung cách sống hay dạy con cháu của mình. Điều này đã được khẳng định qua nghiên cứu của Giáo sư Yue-Juan Pan tại Đại học Normal Bắc Kinh. Khi nghiên cứu sâu các gia đình người Hoa, Giáo sư Yue-Juan Pan thấy rằng mâu thuẫn giữa hai thế hệ ở việc giáo dục trong gia đình về cơ bản là sự tranh đấu về quyền lực để xác định giới hạn về vai trò của mỗi thành viên trong tập thể này. Thế hệ nào có vị thế cao hơn trong xã hội sẽ có cơ hội nắm quyền lực trong gia

đình nhiều hơn và từ đó cũng có cơ hội khẳng định những giá trị giáo dục con cháu của mình nhiều hơn.

Thứ hai, ngăn cản chuyện dạy dỗ con cháu còn có nghĩa là phủ nhận kiến thức dạy con trẻ và tập quán sinh sống của người muốn dạy dỗ. Việc bị ngăn cản thường xảy ra cho ông bà nhiều hơn nhưng không phải là không xảy ra cho những cha mẹ bị xem là kém thành đạt hay học thức so với ông bà. Và dĩ nhiên dù thế hệ nào, hành động này chắc hẳn làm tổn thương cho người bị ngăn cản vì nó hàm chứa việc phủ định giá trị của người đó. Chúng ta chắc cũng thường nghe những câu như "dốt nát quê mùa gì tôi cũng đã dạy cô cậu nên người", "con của con, con dạy, dốt nát gì con chịu" hay "gia đình tôi lâu nay dạy con cháu như vậy đó, cô/cậu có chấp nhận được thì chấp nhận".

Nếu trong trường hợp ông bà không có mâu thuẫn với con mà lại với con dâu hay con rể về cách dạy con thì đó về bản chất là sự tranh chấp phe phái nội ngoại, nhất là khi đã có sự mâu thuẫn hay khinh thường giữa hai gia đình thông gia. Trong trường hợp thứ ba này, chúng ta lại chứng kiến việc sự thành đạt của gia đình một bên được đưa ra so sánh như bằng chứng của lối giáo dục gia đình tốt. Tạm chia làm ba nhưng thực sự nhiều khi những động lực này chồng chéo lên nhau làm tăng gia mối mâu thuẫn và việc hòa giải nhiều khi không thể thực hiện được.

Nếu việc cắt đứt hoàn toàn mối quan hệ với ông bà có thể làm trẻ bị tổn thương thì việc để cho trẻ phải chứng kiến và làm bãi chiến trường cho hai thế hệ cãi

vã và xấu xí cũng tổn hại cho trẻ không kém. Việc cắt đứt mối quan hệ của trẻ với ông bà là một hành động tàn nhẫn đặc biệt khi ông bà chỉ có một người con và một cháu. Nó cũng làm cho đứa trẻ bị mất mạng lưới hỗ trợ tinh thần có thể không chỉ với ông bà mà còn từ phía các cô chú cậu dì hay các anh em họ. Một bất lợi khác cho việc xung đột trong việc dạy dỗ đặc biệt trong việc kỷ luật trẻ là một mặt trẻ có thể cảm thấy căng thẳng thường trực vì mâu thuẫn của ông bà và cha mẹ, ở mặt khác chúng có thể lợi dụng để trục lợi từ sự thiếu nhất quán trong việc chăm sóc và kỷ luật của hai bên. Khi bị mẹ la thì chạy đến bà, khi bị bố phạt thì nắm áo ông.

Nếu không phải là vấn đề tranh giành quyền lực, bênh vực phe phái, hay khẳng định tri thức, xung đột giữa các thế hệ trong việc dạy con không phải là quá khó để giải quyết. Ngay từ khi con còn trong bụng, các cặp vợ chồng hiện nay đang sống chung với cha mẹ nên thảo luận trong tinh thần tương kính với những ông bà tương lai này về lối dạy con. Việc thảo luận chắc chắn không phải là cơ hội để dè bĩu hay miệt thị quan điểm và tập quán của bên nào. Lòng tự ái sẽ làm bất cứ thiện chí ở mức nào đi nữa cũng phải chững lại và thậm chí bất hợp tác. Nếu có điều kiện, đặc biệt là ông bà cũng thích đọc sách báo và còn năng động, việc chia sẻ những tài liệu hay cùng đi dự các buổi tập huấn làm cha mẹ để sau đó cùng bàn bạc là điều nên làm. Nhiều khi sự khác biệt là do thiếu kiến thức, và điều đó có thể xảy không chỉ giữa hai thế hệ mà còn giữa vợ và chồng. Nếu có tranh luận và giận hờn, hãy để chúng xảy ra sớm trước khi đứa con cháu ra đời để

còn có thời gian hòa giải, còn hơn để những chuyện này xảy ra trước mặt con cháu. Đối thoại không chỉ về việc dạy con mà còn các việc khác về nhân sinh quan, thế giới quan cụ thể là về sáu mối mâu thuẫn giữa hai thế hệ mà Giáo sư Edwards Clarke đã nhận diện để tìm ra một sự đồng thuận và một giải pháp đồng thắng (win-win) là chuyện cần làm thường xuyên khi ba thế hệ cùng chung sống dưới mái gia đình.

Những thiếu thốn về mặt tình cảm, lo sợ vì mong muốn chiếm hữu, nỗi cô độc của tuổi già hay niềm tự hãnh của tuổi trẻ, v.v... đều có thể là nhân hay duyên đưa đến những mâu thuẫn và xung đột giữa hai thế hệ trong việc dạy con và cháu. Muốn giải quyết tận gốc rễ không gì bằng tự xét lại chính mình để có thể vượt qua những nhu cầu giả tạo chẳng qua phát xuất từ những nội kết hay chấn thương trong quá khứ của mình. Nếu đã yêu con yêu cháu thật lòng, không lẽ giữa cha mẹ và con cái không thể cùng ngồi xuống trong tình yêu thương trọn vẹn cho đứa con đứa cháu mà tìm ra những giá trị và phương pháp tốt đẹp nhất cho nó hay sao?

---

Theo Giáo sư Edwards Clarke thuộc Đại học bang California tại Los Angeles, mâu thuẫn về việc dạy con là một trong sáu mâu thuẫn chính yếu giữa cha mẹ lớn tuổi và con cái đã trưởng thành. Khi xét về các mâu thuẫn này, chúng ta có thể nhận thấy chúng có tương quan với nhau mật thiết và mỗi mâu thuẫn trong nhóm này chắc chắn có ảnh hưởng đến năm loại còn lại. Chúng là: (1) Cách tương tác và truyền đạt bằng ngôn ngữ; (2) Thói quen và sự chọn lựa cách sống; (3) Giá trị và cách dạy con; (4) Chính trị, tôn giáo và lý tưởng; (5) Thói quen và giá trị nghề nghiệp; (6) Tiêu chuẩn và việc chăm sóc gia đình. Chắc chắn thế hệ đang có con từ tuổi nhà trẻ đến trung học hiện nay tại Việt Nam đã có những khác biệt sâu sắc về thói quen và cách sống, quan niệm về nghề nghiệp; đó là chưa nói đến chính trị, tôn giáo và lý tưởng. Những điều này chắc chắn có ảnh hưởng đến tiêu chuẩn và việc chăm sóc gia đình, từ đó giá trị và cách dạy con sẽ ảnh hưởng theo vì dạy con chính là việc trao truyền những giá trị và tín niệm cho thế hệ sau. Đồng thời giá trị trong trường hợp này có thể được xem là những tiêu chuẩn để quyết định xem những tính cách nào mà cha mẹ mong muốn con sở hữu.

---



## ĐỂ CON NHẢY MÚA

Em ngồi trước mặt tôi mệt mỏi và bút rứt, vì kẹt xe nên em đến trễ hơn nửa tiếng. Mặc dù tôi bảo tôi cũng không gấp nhưng em xin lỗi nhiều lần, tư thế toàn thân có vẻ căng thẳng. Câu chuyện trong buổi ăn dần dà dẫn dắt đến chuyện nuôi dạy con cái. Em nói nhiều về kỷ luật để cho con có một nhân cách tốt, về bảo vệ con khỏi những hiểm nguy, về xây dựng ý chí phấn đấu và tự cường cho con. Là mẹ đơn thân, em phải vất vả hơn nhiều người mẹ khác, nhưng có vẻ em đã có một kế hoạch rõ ràng để con em có thể đạt được mẫu hình lý tưởng đó. Em cũng nói về việc xây dựng sự nghiệp thành công của em ở vùng đất mới đầy sự cạnh tranh này. Tôi thấy em thật tài giỏi và tháo vát. Thấp thoáng đâu đó tôi thấy hình ảnh của một người chiến sĩ đang phải xung trận, bảo vệ cho đồng bào là con của mình mà cả thế giới là bãi chiến trường cùng tha nhân là quân địch. Cuộc chiến đấu với hai người chung lưng đấu cật đã không dễ dàng hướng chỉ là mẹ đơn thân với hai con nhỏ như em.

Quả thật, cuộc đời dường như vốn không dễ dàng với những quy luật của xã hội mà nếu chúng ta bước sẩy, nhẹ nhất là sự nhạo báng và nặng hơn có thể là cả tính mạng. Chẳng phải ai đó đã than thở, “Homo homoni lupus es” - “Người với người là lang sói” đó sao. Mỗi thế hệ ngoài việc cho con miếng cơm manh áo, việc bảo vệ sự an sinh của con cái vốn vẫn quan trọng hàng đầu. Trong gia đình, người cha chịu trách nhiệm hướng dẫn và trang bị cho chúng ta hành trang với sự khôn ngoan và bản lĩnh để đối phó với cuộc sống. Em đã có một người cha như thế, cứng rắn đôi khi đến tàn nhẫn mà ở bên ông, em chỉ có sự kính trọng và sợ hãi trong khi lòng thương yêu thì rất ít. Có lẽ chung quanh ông không có chỗ cho những đứa trẻ con ngây ngô, những cặp tình nhân lãng mạn, và nhất là những tay khờ khạo nhảy múa theo điệu nhạc vui tươi của đường phố.

Nếu cuộc đời mãi là bãi chiến trường thì cuộc sống sẽ mệt mỏi biết bao. Chẳng phải người anh hùng nào cũng miễn cưỡng nhận lấy định mệnh của mình khi bị xô đẩy vào hành trình cứu chuộc nhân loại. Mà thật ra, có phải điều tốt nhất mà chúng ta có thể đem lại cho con cái là rèn luyện để chúng trở thành những anh hùng để cứu chuộc nhân loại hay người chiến sĩ đối đầu với cả cuộc đời như chúng ta đã được rèn luyện bởi mẹ cha, và nhất là cha, ngay khi còn nhỏ?

Tưởng rằng mọi quy định của một xã hội là chân lý, chúng ta bắt con cái nói năng, đi đứng, nằm ngồi như một diễn viên toàn hảo mà cả cuộc đời là một sân khấu và khán giả không ai khác lại là chính mình.

Chấp thủ mọi nghi lễ và tập tục, nhưng lại nhân danh mọi sự tốt lành cho con cái, chúng ta uốn nắn chúng theo những kiểu cây kiềng vừa truyền thống vừa hiện đại nhất, thẳng tay bẻ ngược những thân cành bướng bỉnh và cắt phăng những mầm chồi vô tư hoang dại. Quên mất thiên nhiên, chúng ta thần phục trầm trở trước những bộ đồng phục, những bước chân ngỗng, và muốn con chúng ta cũng sẽ ngay hàng thẳng lối.

Tưởng rằng đã nắm bắt được mọi quy luật của cuộc đời qua vốn kinh nghiệm ít ỏi, chúng ta chồng chất lên vai con những thùng hộp méo mó, tưởng là đã trang bị cho chúng đầy đủ sự khôn ngoan để mưu đồ thủ lợi với tất cả thế giới. Chúng ta trao cho chúng chùm chìa khóa lượm lặt trên đường đời của riêng ta, tưởng sẽ giúp chúng mở cửa vào những cung điện nguy nga mỹ lệ nhưng không ngờ lại là cánh cửa vào những căn phòng chật hẹp, tối tăm và sâu thẳm mà con trẻ phải chôn liệm cả đời mình. Và lại còn khốn khổ hơn cho những đứa trẻ phải hoàn tất những sự nghiệp không trọn vẹn của người cha hay những mộng mơ dở dang của người mẹ. Cộng với bài học bất toàn là những hần học, tức tối, oán hận đối với cuộc đời nay đổ ập lên đầu tuổi thơ.

Bị bắt buộc phải lớn thật nhanh, con cái chúng ta chưa bao giờ có thời gian sống cho trọn vẹn tuổi thơ của chính mình. Chỉ được thành công, chúng chưa bao giờ học được bài học của thất bại. Luôn phải cứng rắn, chúng chưa bao giờ biết được sức mạnh của làn nước nhu hòa. Luôn phải đóng một vai trò, chúng lớn lên không biết khuôn mặt nào là mặt thật của chính

mình. Luôn có kế hoạch để hoàn thành, chúng không bao giờ biết tận hưởng sự bình an không truy cầu của hiện tại. Và chúng luôn sống trong nỗi xấu hổ, chưa hoàn thành những đòi hỏi của cha mẹ đặt lên đôi vai nhỏ bé của mình. Mọi vật chúng chạm vào sẽ trở nên khô cứng và già cỗi.

Và thế là đứa trẻ của tương lai ngày càng rúm ró thảm hại. Chúng nhìn quanh cuộc sống với cặp mắt nghi ngờ, may ra thì hai bên cùng có lợi, nếu không thì phần thắng phải giành về phía mình. Người chúng cứng đờ bởi những phép tắc và gầy gập dưới sức nặng của những kỳ vọng mà người khác chồng chất lên mình. Để rồi trong mọi quan hệ tình cảm, chính chúng lại đóng đinh người thân lên những thập tự nguyên tắc vốn là sản phẩm của một tâm thức nô lệ. Vì tất cả phải trở thành chiến sĩ.

Nhưng thật ra để tự thành chính mình trên thế gian này, ngoài việc trở thành một chiến sĩ, chúng ta còn phải trở về để làm một đứa trẻ mồ côi, thơ ngây và khờ khạo. Tiến sĩ Carol Pearson, Giám đốc Học viện Cao học Pacifica, trong cuốn *Đánh thức những anh hùng nội tâm: 12 điển mẫu để giúp chúng ta tìm lại chính mình và chuyển hóa thế giới* [Awakening the heroes within: Twelve archetypes to help us find ourselves and transform our world] đã đề ra một mô hình giúp chúng ta nhận diện được các nguyên mẫu của động lực và cá tính cơ bản của tâm lý để từ đó chúng ta có thể chuyển hóa được chính mình và thế giới.

Nếu nguyên mẫu chiến sĩ [warrior] là hình ảnh về một mẫu người đơn giản trong suy nghĩ với mục đích

chính là chinh phục mọi trở ngại phải đối diện trước mặt, cứng cỏi chinh phục con rồng dữ của thế giới lẫn sự yếu đuối trong tâm hồn thì nguyên mẫu của đứa trẻ ngây thơ [innocent] là niềm tin yêu, sự lạc quan vào cuộc sống và những người chung quanh. Nó hành động theo tự nhiên không sắp đặt và tính toán vì nó không có âm mưu toan tính gì với cuộc đời. Nó khát khao an toàn nhưng cũng vì thế mời gọi mọi sự bảo bọc để giúp nó đi suốt cuộc hành trình của trưởng thành. Đứa trẻ còn có thể là đứa mồ côi [orphan] đòi hỏi ở cuộc đời rất ít nhưng vì thế mà biết giá trị của cuộc đời và ở mỗi người. Sự khôn ngoan thực dụng của nó cũng chính là sức mạnh có thể vận dụng tất cả mọi nguồn lực từ người khác. Thực hiện nguyên mẫu tình nhân [lover] là kẻ kiếm tìm và tin vào tình yêu của một cặp đôi toàn hảo với tất cả đam mê tiềm tàng trong năng lượng vô cùng của quan hệ hỗ tương.

Nhưng có lẽ tựu thành trọn vẹn nhất chính là nguyên mẫu gã khờ [fool]. Nhiệm vụ chính của gã khờ là tận hưởng cuộc đời với mọi vạn vật và hiện tượng "như nó đang là" với tất cả nghịch lý và mâu thuẫn của chính nó. Vì thế tưởng là khờ khạo nhất, gã khờ chính là kẻ khôn ngoan nhất. Vì không mong cầu, gã khờ không bao giờ thất vọng. Vì không đóng vai đạo mạo thầy đời, gã khờ mãi mãi dung dị, làm trẻ thơ nhìn đời bằng cặp mắt trong sáng, tò mò và hồn nhiên. Tràn đầy sinh lực của tự nhiên, gã khờ chơi đùa, hát ca, vui cười và nhảy múa đón nhận tất cả mọi thứ cuộc đời ném về phía mình, không chỉ để tất cả mọi thứ bình thường của cuộc sống cũng xuất hiện dưới ánh sáng diệu kỳ và hoan lạc, mà còn để tên độc trở thành hoa trái và lửa dữ thành mật ngọt.

Em bật khóc vì nhớ lại mà giật mình khi la mắng con, em đã thấy hình bóng của cha em hiện ra sừng sững. Em chỉ là một bản sao của cha mình, đã trên 40 mà vẫn tiếp tục sống với những lề luật và thói quen của ông đè nặng cả một đời, và nay em lại tiếp tục đổ dồn đè nặng lên cuộc đời con. Em muốn con hạnh phúc nhưng chính em dường như chưa bao giờ hạnh phúc khi cả cuộc đời chỉ biết phục vụ những người cha của mình. Em muốn hòa hợp trong sự thông hiểu và tình thương yêu với con nhưng em đã đánh mất tuổi thơ của chính mình.

Tôi nhẹ nhàng nắm lấy bàn tay của em và mời gọi “Hãy để đứa trẻ trong em nhảy múa và hân hưởng cuộc đời”.

---

Tưởng rằng mọi quy định của một xã hội là chân lý, chúng ta bắt con cái nói năng, đi đứng, nằm ngồi như một diễn viên toàn hảo mà cả cuộc đời là một sân khấu và khán giả không ai khác lại là chính mình. Chấp thủ mọi nghi lễ và tập tục, nhưng lại nhân danh mọi sự tốt lành cho con cái, chúng ta uốn nắn chúng theo những kiểu cây kiềng vừa truyền thống vừa hiện đại nhất, thẳng tay bẻ ngược những thân cành bướng bỉnh và cắt phăng những mầm chồi vô tư hoang dại. Quên mất thiên nhiên, chúng ta thán phục trăm trồ trước những bộ đồng phục, những bước chân ngỗng, và muốn con chúng ta cũng sẽ ngay hàng thẳng lối.

---





## THẾ HỆ THỦY TINH

Mẹ em và bà chuyên viên Tham vấn Tâm lý Học đường [School Counselor] muốn tôi tham vấn cho em vì tôi chuyên về các ca trầm cảm và rối loạn cảm xúc. Mẹ em kể trong chuyến đi chơi cùng với gia đình trên một chuyến du thuyền cuối mùa hè vừa rồi, em đã thấy tổn thương nặng nề và nói với bà mẹ: "Nếu mẹ không muốn thấy con nữa thì cũng được" chỉ vì bà mẹ đã nói "Nếu con không thích đôi dép Birkenstock đó nữa thì cũng đừng tỏ vẻ khó chịu như vậy". Birkenstock là công ty giày chuyên sản xuất dép và xăng đan tại Đức, và mỗi đôi thường trên dưới cả trăm đô-la. Để thực hiện ý muốn không cho mẹ thấy lại mặt mình nữa (!), em đã tự tử sau chuyến đi. May là sau khi uống thuốc, em đã gọi cậu em họ chở vào phòng cấp cứu và... báo cho tất cả bạn bè, thầy cô trên... Facebook là mình đang trên đường đến phòng cấp cứu.

Dĩ nhiên tôi sẽ tiếp nhận ca này khi em quay trở lại trường, cả tham vấn cho em và tư vấn cho phụ huynh. Tôi sẽ điều tra thêm về các chi tiết như tiền sử sức khỏe tâm thần của học sinh, phương pháp khen thưởng và kỷ luật của phụ huynh, kỳ vọng và

hỗ trợ của phụ huynh, cách trao đổi truyền đạt giữa phụ huynh và học sinh. Có những thông tin này tôi mới quyết định được sẽ điều chỉnh nhận thức và hành vi của em học sinh đó như thế nào, hướng dẫn các phương pháp điều hòa cảm xúc ra sao, và bổ túc cho phụ huynh đó các thiếu sót gì trong vấn đề dạy con. Thế nhưng một câu hỏi hiện ra trong đầu tôi. Có phải chẳng chúng ta đang đối diện với một thế hệ quá mỏng manh dễ đổ vỡ về tâm lý?

Rõ ràng con cái chúng thông minh hơn nhưng cũng nhạy cảm hơn, biết bảo vệ quyền lợi của mình hơn nhưng cũng chỉ nghĩ đến mình nhiều hơn, quen biết nhiều hơn nhưng lại ít giao tiếp hơn. Nếu một thế hệ như vậy mà là nền tảng cho một xã hội nơi mọi công dân đều miễn cảm biết chú ý để từ bi với mọi người chung quanh, và bảo vệ quyền lợi của chính mình không để cho ai áp bức và tước đoạt, thì có lẽ chúng ta đáng hãnh diện vì chúng. Nhưng, nhìn kỹ thì có cái gì “sai sai” trong hiện tượng “dễ tổn thương tình cảm” của thế hệ trẻ này và có cả cái gì đó bất thường trong việc tiếp cận của cha mẹ đối với con cái.

Nhìn vào những gia đình trung lưu thành thị hiện nay, chúng ta đang thấy khác biệt lớn lao về cách dạy dỗ và chăm sóc tinh thần của cha mẹ so với thời xưa. Trước kia nhiều bậc cha mẹ chỉ biết chăm sóc cơm ăn áo mặc và xem đó là đầy đủ bốn phận. Riêng khi đối diện với cảm xúc của con, cha mẹ và nhất là những ông cha thời xưa vẫn quan niệm, “khóc là nhục, rên hèn, van yếu đuối”, nên con phải ráng nghiến răng mà chịu đựng cuộc đời. Thời nay, chúng ta lại đi quá

đà trong việc bảo bọc và nuông chiều con cái theo kiểu “nâng như nâng trứng, hứng như hứng hoa”. Tại một số nước với chính sách chỉ nên có từ một đến hai con, mỗi đứa con lại còn có “nguy cơ” trở thành công chúa và hoàng tử trong vương quốc gia đình mặc dầu đã bước vào tuổi trung học nhưng vẫn được hầu hạ cơm dâng nước rót, cung phụng thức ngon vật lạ. Con muốn gì ta cho con nấy, từ gói bim bim đến cái iPad, từ bộ quần áo, đôi giày thời trang thậm chí đến chiếc xe gắn máy bóng loáng.

Đó là chuyện vật chất, còn chuyện tinh thần của con thì chúng ta chăm chăm hỏi han con cái hầu như mỗi khi trẻ nhăn mặt nhíu mày. Chúng ta bảo bọc con khỏi tất cả những thách thức của cuộc sống đặc biệt là những chuyện bất ưng ý, thất vọng hay nhàm chán. Những chuyện đưa đến trong cuộc sống vốn không lúc nào cũng hứng thú hay làm chúng ta hài lòng, thế nhưng khi nhìn thấy con bị tổn thương hay khó chịu, dường như chúng ta còn sợ hãi hơn cả chúng; khen con lên mây và chê trách người ngoài khi con thất bại trong một cuộc thi; con té xuống đất thì chúng ta đập đất bảo đất quá hư làm cho con đau. Rõ ràng chúng ta đã biết quan tâm đến giới trẻ một cách toàn diện hơn, nhiều tri thức về sự phát triển và biểu lộ cảm xúc của chúng hơn, và đặc biệt trong một số gia đình trung lưu, lại có điều kiện để thỏa mãn những nhu cầu vật chất của trẻ hơn. Nhưng dường như chúng ta đã quan tâm chăm sóc rất nhiều nhưng lại yêu cầu trách nhiệm và bổn phận từ con chẳng bao nhiêu.

Bác sĩ Bruce McIntosh, Phó Giám đốc Khoa Nhi Trung tâm Y tế St. Vincent's Medical Center, Jacksonville gọi hiện tượng một số trẻ có những hành vi ấu trĩ và ích kỷ là Hội chứng Trẻ Hư hỏng [Spoiled Children Syndrom]. Nguyên do là vì phụ huynh không biết đề ra và áp dụng những giới hạn nhất quán và phù hợp với lứa tuổi của trẻ. Chúng ta đã quá cẩn thận lo âu cho sự an toàn thể xác lẫn tinh thần của trẻ quá mức cần thiết. Giáo sư Michael Ungar chuyên ngành Công tác Xã hội của Đại học Dalhousie cho biết nhiều bằng cứ cho thấy sự bảo bọc và cẩn thận quá đáng của phụ huynh tầng lớp trung lưu đã ngăn cản con cái cơ hội để trải nghiệm sự phát triển tâm lý xã hội cần thiết, làm con hư hỏng hay lo âu quá đáng ngay khi ở trong gia đình an toàn, đầy đủ điều kiện, đồng thời làm con thiếu sự chuẩn bị để bước vào tuổi trưởng thành và tự lập.

Vì sao khi nhìn qua những gia đình khác, chúng ta có thể nhận thấy ngay những chiều chuộng quá đáng sẽ làm trẻ hư hỏng như thế nào nhưng đến khi nhìn “chuyện mình” thì chúng ta lại “tối” như thế? Có thể như chuyên gia Tâm lý Jeffrey Pickar tại Bệnh viện McLean bang Massachusetts quan sát, một số phụ huynh muốn bù đắp cho tuổi thơ khổ cực của mình với đối nghèo hay đòn roi nên đã đi quá đà trong việc chiều chuộng con. Trong một số trường hợp khác thì do hoàn cảnh như Chuyên gia Tâm lý Richard Foxx đã mô tả, cha hay mẹ đơn thân, cha mẹ chỉ có một con, và cha mẹ quá bận bịu công việc không muốn con “không vui” với mình, bù cho con những gì mà họ nghĩ con thiếu, đến nỗi phải nhượng bộ trước những yêu cầu và cơn giận dữ của con. Chúng ta cứ nghĩ

là chúng ta sợ con tổn thương nhưng có lẽ chúng ta còn sợ những cơn giận dữ hay lời oán hờn từ con không kém.

Một số cha mẹ khác đã quên lúc nhỏ mình đã học tập những kỹ năng tự lập như thế nào nên nay lại thay con làm hết mọi chuyện vì không kiên nhẫn với tốc độ tiếp thu mà họ cho là chậm chạp của con cái. Trẻ con cần thời gian để học, từ những chuyện đơn giản như ăn cơm mặc áo, dọn dẹp nhà cửa, giữ gìn sách vở đến những chuyện khó hơn như làm toán, làm văn hay giao tiếp với thầy cô, bạn bè. Hãy quan sát loài vật chung quanh chúng ta để thấy rằng mẹ đã kiên nhẫn dạy con từng kỹ năng ra sao. Mỗi lần sai lầm lại là một bài học quý. Chúng ta có thể nói trẻ làm sai là để trẻ nhận thức và sẽ làm đúng; qua đó chúng có thể học được bài học về quy luật nhân quả trong các hiện tượng vật lý, sinh học, tâm lý và cả xã hội. Nhờ lãnh những hậu quả tự nhiên như đốt tay vào lửa thì bị phỏng, ăn dơ thì tháo dạ, đòi hỏi nhiều thì thất vọng, khắc nghiệt quá thì cô đơn mà trẻ tự điều chỉnh được nhận thức và hành vi của mình ngày một tự tại và tự do hơn. Qua đó chúng mới có cơ hội hiểu được rằng “quả” là sản phẩm tự nhiên của những “nhân duyên” từ suy nghĩ và hành vi của chính mình chứ không phải là hình phạt của một lực lượng siêu hình nào.

Với sự chăm sóc “đặc biệt” như thế, trẻ lớn lên không khỏi vẫn muốn được cung phụng dù tiếp tục ở nhà với cha mẹ hay về với vợ chồng; chúng vẫn muốn sống đời sống cơm dâng nước rót hoặc nói theo Tây phương là vẫn muốn tiếp tục sống đời sống như ở khách sạn. Nếu việc ỷ lại chỉ làm hại nhân cách của

trẻ là một thì sự sợ hãi phải sống tự lập lại làm hại nhân cách của trẻ đến mười. Mọi quyết định nếu bị trì hoãn không được thỏa mãn sẽ là một đòn đánh vào lòng tự kiêu lẫn sự sợ hãi của trẻ về một thế giới bất trắc và độc lập ngoài ý chí của mình. Thay vì trẻ có thể dần học tính tự lập và chủ động thì nay khi vừa rời mái ấm gia đình, trẻ phải đương đầu với hàng trăm vấn đề phải tự giải quyết và quyết định. Những bài học đáng lẽ có thể trải dài suốt giai đoạn từ ấu thơ đến trưởng thành thì nay phải học trong vòng một năm, một tháng hay thậm chí một ngày.

Những đứa trẻ khi được cha mẹ tức thì đáp ứng mọi nhu cầu vật chất lẫn tinh thần sẽ có nguy cơ không học được tính kiên nhẫn. Chúng sẽ khó mà bỏ hàng giờ để giải một bài toán, soạn một bài văn. Thậm chí chúng còn không kiên nhẫn với những bộ môn mà khi đọc thoáng qua một lần chưa hiểu để sau đó chúng tự cho rằng mình không có khiếu với môn ấy trong khi thực ra chúng chỉ quen với những gì dễ dãi và đòi hỏi ít nỗ lực trong cuộc sống. Những đứa trẻ không tập được thói quen trì hoãn sự hưởng thụ sẽ khó mà học được bài tập tiết kiệm. Khi muốn gì thì cha mẹ mua ngay cho, trẻ lớn lên sẽ tưởng lầm hành động cung ứng tức thì của người khác đối với các đòi hỏi nhiều khi quá quắt của mình là hành động yêu thương. Chúng cũng sẽ thiếu ý chí xây dựng sự nghiệp, không trì chí gian khổ trong những bước đầu lập nghiệp.

Quả thật chúng ta đang đứng trước một nan đề giáo dục mà không dễ gì không hoang mang. Nhưng có thể chúng ta quên mất một điều đơn giản nào đó

trong quy luật tâm sinh lý. Có vượt qua gian nan, con mới hài lòng thấy giá trị của bến bờ bình an. Còn nếu cứ tạo cho con một vỏ bọc an toàn và vui vẻ, cách ly con với mọi khó khăn của cuộc đời và cả nội tâm của con thì con sẽ sẵn sàng chạy trốn. Con có thể chạy trốn vào những bạn bè đàn đúm với những thú vui dễ dãi, với rượu chè ma túy, hay vào một thiên đường an bình mộng ảo.

Như một bắp thịt không bao giờ chịu áp lực thì sẽ không bao giờ phát triển, một tinh thần không qua thử thách sẽ không bao giờ kiên định và vững chãi. Có đối mặt khó khăn, con mới hãnh diện vì đã nung rèn ý chí. Nghệ thuật để tự rèn luyện hay giáo dục con cái là khả năng chú ý và điều chỉnh mức độ và tần số cho phù hợp với sự phát triển tâm sinh lý của chúng. Nhẹ và ít quá thì không phát triển; vượt qua ngưỡng chịu đựng được thì bị chấn thương, dù là thể xác hay tinh thần.

---

Những đứa trẻ khi được cha mẹ tức thì đáp ứng mọi nhu cầu vật chất lẫn tinh thần sẽ có nguy cơ không học được tính kiên nhẫn. Chúng sẽ khó mà bỏ hàng giờ để giải một bài toán, soạn một bài văn. Thậm chí chúng còn không kiên nhẫn với những bộ môn mà khi đọc thoáng qua một lần chưa hiểu để sau đó chúng tự cho rằng mình không có khiếu với môn ấy trong khi thực ra chúng chỉ quen với những gì dễ dãi và đòi hỏi ít nỗ lực trong cuộc sống. Những đứa trẻ không tập được thói quen trì hoãn sự hưởng thụ sẽ khó mà học được bài tập tiết kiệm. Khi muốn gì thì cha mẹ mua ngay cho, trẻ lớn lên sẽ tưởng lầm hành động cung ứng tức thì của người khác đối với các đòi hỏi nhiều khi quá quắt của mình là hành động yêu thương. Chúng cũng sẽ thiếu ý chí xây dựng sự nghiệp, không trì chí gian khổ trong những bước đầu lập nghiệp.

---



## LẠC LÔNG GIỮA SÂN TRƯỜNG

**B**uổi trưa đi học, thằng bé len lén diện bộ đồ đẹp nhất cùng với đôi giày bata và chiếc mũ lưỡi trai mới tinh mà nó đã năn nỉ cha mẹ mua cho hồi cuối tuần vừa rồi. Con đường đến trường khá xa nhưng nó không biết mệt vì nghĩ tới viễn cảnh được chọn làm thủ môn hay tệ hơn một chút là hậu vệ cho đội bóng của lớp. Suốt cả tháng trời chầu chực đứng nhìn đám bạn cùng lớp reo hò chạy đuổi theo trái bóng nhựa mỗi giờ ra chơi, nó mới được cho phép lượm bóng, rồi cuối tuần trước mới lên đến chân thủ môn khi tên bạn lâu nay giữ chân này bỗng dưng đau bụng bất ngờ. Mặc dầu học không thua kém ai, thằng nhỏ vẫn còn ngù ngò với những luật lệ của môn túc cầu và lại còn tệ hơn khi đôi chân lèo khoèo của nó chạy theo quả bóng. Vì thế, mới đóng vai thủ môn được vài phút thì nó đã phạm một sai lầm trầm trọng khi vừa chụp được bóng xong lại thả ra ngay sát chân thằng trung phong của đội đối thủ để tay này sút thẳng vào lưới. Thế là cả đội bóng tùm lại xỉ vả nó. May mắn là tiếng chuông hết giờ reo lên. Hôm nay nó vẫn hy vọng được cả nhóm tha thứ và cho nó vào

chơi tiếp. Thế rồi, cả sân trường hôm đó được thấy một thằng bé mặc áo quần mới tinh đẹp để đợi chờ bên sân bóng với nụ cười cầu xin méo mó thảm hại khô cứng trên khuôn mặt suốt cả giờ chơi. Thằng bé lẻ loi đứng giữa sân trường như sẽ đứng mãi đó đến tận cuối đời.

Trẻ mong muốn được một tập thể bạn bè chấp nhận nhằm thỏa mãn một nhu cầu thiết yếu và động lực nội tại vốn thuộc bản tính con người mà những nghiên cứu trong ngành Tâm lý Xã hội gọi là nhu cầu thuộc về một tập thể [need to belong]. Để thấy mình là một thành viên của một tập thể, nhiều khi trẻ phải tự thay đổi hành vi, tín niệm và thái độ đến mức đồng hóa với những tiêu chuẩn và tập tục của tập thể đó. Nhu cầu thành viên này được biểu hiện qua một số hiện tượng xã hội như so sánh xã hội [social comparison] hay tự biểu hiện [self-presentation]. Trẻ muốn gia nhập một tập thể luôn so sánh mình với những biểu hiện của nhóm như cung cách, ngôn ngữ, trang phục để đánh giá mức độ tương đồng giữa mình và các thành viên khác trong nhóm, đặc biệt là các thành viên tiêu biểu hay đại diện. Nếu có những sự khác biệt đủ lớn có thể đe dọa cho “tư cách” thành viên, trẻ sẽ tự thay đổi sự biểu hiện của mình để giảm đi sự khác biệt này.

Nhưng điều đáng quan tâm và đáng lo âu nhất trong nhu cầu của trẻ trở thành thành viên của một tập thể là khi sự thiếu thốn tình thương và sợ hãi cô độc khiến chúng khao khát được chấp nhận, được “cho chơi chung” trên sân trường và sau này “cho nhập bọn” trong môi trường làm việc. Nếu nhu cầu giao tiếp

và thân thuộc giữa người và người này là một điều tự nhiên thì khi bị ảo tưởng hay những chấn thương đi kèm, nó trở thành nỗi ám ảnh và sự nghiện ngập của một cơn khát không bao giờ thỏa mãn. Với tuổi thiếu niên khi hệ thần kinh chưa phát triển đầy đủ, những chất dẫn truyền và nội tiết còn điên cuồng đổ dồn vào mạch máu, mọi biến cố dù nhỏ nhoi cũng làm trẻ đau đớn khổ sở, tưởng chừng như cả thế giới đã sụp đổ, huống chi là sự tẩy chay của bè bạn xảy ra cho những đứa trẻ vốn thiếu thốn tình cảm.

Sự khao khát tình cảm của những đứa trẻ này không chỉ là nhu cầu thành viên hay yêu thương thông thường. Nó là vực thẳm đớn đau của sự cô độc và phân ly khỏi đầu từ thuở thiếu thời mà mọi nỗ lực lấp đầy từ tha nhân đều chỉ là vài giọt nước ít ỏi giữa hoang mạc mệnh mông, không đủ dịu cơn khát cháy bỏng. Những vực thẳm đấy không xuất hiện từ những cơn địa chấn kinh hoàng trong cuộc sống gia đình mà lại từ sự bỏ bê, phó mặc, ruồng rẫy của cha mẹ không đáp ứng đặc biệt những nhu cầu tình cảm của con. Vườn địa đàng nguyên sơ đầy bánh thơm sữa ngọt nay không chỉ hoang tàn khi thiếu tình thương yêu chăm sóc từ mẹ cha mà còn rạn nứt gãy đổ để hình thành những vực sâu không đáy. Có những đứa trẻ được cung cấp đầy đủ cơm ngon áo đẹp nhưng chúng chỉ đóng vai trò những con búp bê xinh đẹp để cha mẹ khoe khoang khi khách đến thăm hay khi dạo phố và những khi còn lại mọi nỗi vui buồn của chúng chỉ là nỗi phiền toái mà cha mẹ cau mày xua đuổi. Sống bên cạnh mẹ cha lạnh lùng xa cách vì mưu sinh, vì tâm bệnh, hay chỉ vì những giáo điều sai lệch về việc

dạy con, những đứa trẻ lớn lên cứng cỏi bên ngoài nhưng yếu mềm bên trong, luôn thèm khát sự lưu tâm và săn sóc của người khác, và mọi biểu hiện vô tình lơ là của người khác đều được xem là chủ ý bỏ bê.

Khái niệm Phớt lờ Tình cảm Tuổi thơ [Childhood Emotional Neglect] được Tiến sĩ Jonice Webb xây dựng để mô tả một bệnh thái tâm lý của những đứa trẻ không phải bị đánh đập bạo hành nhưng cũng không phải không được cung cấp đầy đủ cơm ăn áo mặc. Về vật chất, chúng vẫn không hề thiếu thốn nhưng những niềm vui, nỗi buồn thì không thể và không được chia sẻ với ai, kể cả những người mà chúng nghĩ là thân thiết nhất, là mẹ là cha. Vì nó là sự vắng mặt nên cũng khó nhận ra, ít ai thấy và ít ai nhớ để biết mình ngay từ nhỏ đã thiếu thốn tình thương. Đối với nhiều trẻ, chúng chỉ biết mình thuở nhỏ cô độc, tần mẩn ngồi chơi một mình với con dế con giun. Thế rồi lớn lên, để tồn tại, chúng tự đan cho mình chiếc kén bên ngoài, cũng hoạt bát, cười đùa, quảng giao nhưng bên trong vẫn là mỏng manh và nhàu nát.

Thiếu thốn tình cảm của mẹ cha từ nhỏ, khi lớn lên trong quan hệ với vợ chồng hay với những người thân yêu khác, chúng hoang mang không biết phải ứng xử thế nào với cả lời khen ngợi lẫn chê bai. Bị chê, chúng trở nên cuồng nộ hung hãn xen lẫn với cảm giác xấu hổ và nhục nhã. Không chỉ thế, chúng nhìn lời chê bai như khởi đầu của sự tẩy chay mà chúng vô cùng sợ hãi. Được khen, chúng trở nên lúng túng ngượng nghịu, tự nghi ngờ phải chăng người ta đang chế giễu mình, chỉ e một ngày nào đó người ta tìm ra sự thật

mình chẳng giỏi giang gì. Trước sau gì điều ám ảnh vẫn là nỗi sợ bị bỏ rơi, bị ruồng rẫy, bị hắt hủi như ngày xưa đã từng bị mẹ cha phó mặc lãng quên.

Trong trường học, những đứa trẻ "đại bàng" biết rất rõ nhu cầu này và biết sử dụng chúng như một vũ khí để trấn áp và khuất phục những đứa trẻ thiếu thốn tình thương đó. Khi nghe đến bắt nạt, chúng ta chỉ nghĩ đến hình ảnh những đứa trẻ hung hãn đối mặt hạch sách, đe dọa hay tấn công những đứa trẻ thân yếu thể cô, nhưng thật ra còn một loại bắt nạt khác cũng gây tổn thương cho trẻ không kém – đó là việc dùng khả năng lôi kéo tập thể để tẩy chay và cô lập một đứa trẻ khác. Trong Tâm lý học, đó là gây hấn trong quan hệ [relational aggression] hay bắt nạt tình cảm [emotional bullying], một loại bắt nạt ít được cha mẹ và thầy cô chú ý đến. Ngược với những đứa trẻ bắt nạt theo lối đe dọa, loại sau này rất khôn khéo, có thể làm hài lòng nhiều thầy cô và nhân viên nhà trường khiến họ không bao giờ nghi ngờ chúng đang làm tổn thương những đứa trẻ khác. Những thủ đoạn thường được trẻ sử dụng gồm có lôi kéo bạn cùng lớp ghét bỏ hay tẩy chay, tiết lộ bí mật, hay tung tin đồn về một đứa trẻ khác. Chúng tàn nhẫn và nham hiểm nhưng có gương mặt hiền lành và khả ái.

Chuẩn bị cho trẻ hành trang trí tuệ để có thể phân định đúng sai chỉ mới là nửa phần công việc của cha mẹ để giúp trẻ bước vào tuổi học trò. Đặc biệt ở tuổi thiếu niên, trẻ trở nên nhạy cảm hơn về chính mình và cả những phê bình nhận xét của người chung quanh, dù nhiều khi chỉ là do chúng tưởng tượng. Những

khuyết của cơ thể hay yếu kém của tài năng bị phóng đại, nghiêm trọng hóa để cùng với những thay đổi sinh lý của lứa tuổi sẽ làm cho trẻ dễ khóc dễ cười và cần bạn bè để chia sẻ và đồng cảm. Việc đáp ứng những nhu cầu tình cảm của trẻ là nửa phần quan trọng còn lại. Nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ có đầy đủ tình thương từ cha mẹ không có nhu cầu làm hài lòng bạn bè nhiều như những trẻ vốn thiếu thốn. Chúng vẫn cần bạn nhưng không phải là không có bạn thì không được, và chúng cũng không dễ gì hy sinh bản sắc của mình cùng những giá trị của gia đình mình để được chấp nhận làm bạn hay làm thành viên của một tập thể.

Trẻ chỉ có thể có được sức mạnh nội tâm như thế khi chúng hài lòng, tin tưởng và thậm chí hãnh diện về những giá trị tinh thần của gia đình mình. Trẻ cũng cần hài lòng với những đặc tính về tâm lý và thân thể của chính mình để không bị mặc cảm và áp lực phải phục tùng bạn bè để tránh bị chế giễu. Muốn thế, cha mẹ hãy chấp nhận con mình, không chê bai dè bủ những đặc điểm từ thân thể đến khả năng của trẻ. Khi trẻ luôn thấy gia đình là mái ấm để quay về, nơi trẻ được thương yêu và chấp nhận, nơi trẻ là thành viên thiết thân và hữu ích, nơi chúng sẽ được nạp đầy năng lượng để lại sẵn sàng xông pha ngoài xã hội, thì những dụ dỗ hay áp lực của bạn bè chúng cũng dễ dàng chối từ hay chống trả.

Mong chúng ta luôn là người bạn đồng hành cùng con, luôn có mặt để chú ý, quan tâm và đáp ứng những nhu cầu tình cảm của con. Hãy là bờ vai để con ngả vào khi cần thổn thức khóc lóc, là vòng tay để con ôm choàng khi hôn hờ tươi cười. Để làm sao tình cảm con luôn đủ đầy, để con không còn đói khát đi ăn mày tình cảm kẻ khác, nhờ thế con không chỉ tránh khỏi cảnh làm nô lệ cho bạn bè mà còn khỏi rơi vào những mối quan hệ tình cảm bị lợi dụng. Vì con biết không những con được thương yêu mà còn luôn có người sẻ chia những nỗi buồn vui trên đường đời diệu vợi.

---

Thiếu thốn tình cảm của mẹ cha từ nhỏ, khi lớn lên trong quan hệ với vợ chồng hay với những người thân yêu khác, chúng hoang mang không biết phải ứng xử thế nào với cả lời khen ngợi lẫn chê bai. Bị chê, chúng trở nên cuồng nộ hung hãn xen lẫn với cảm giác xấu hổ và nhục nhã. Không chỉ thế, chúng nhìn lời chê bai như khởi đầu của sự tẩy chay mà chúng vô cùng sợ hãi. Được khen, chúng trở nên lúng túng ngượng nghịu, tự nghi ngờ phải chăng người ta đang chế giễu mình, chỉ e một ngày nào đó người ta tìm ra sự thật mình chẳng giỏi giang gì. Trước sau gì điều ám ảnh vẫn là nỗi sợ bị bỏ rơi, bị ruồng rẫy, bị hắt hủi như ngày xưa đã từng bị mẹ cha phó mặc lãng quên.

---



## ÁP LỰC PHỤC TÙNG

**C**on về xin với mẹ chuyển trường vì đã thấy bắt đầu có những áp lực từ phía bạn bè, từ cách ăn mặc đến lối suy nghĩ. Nếu không phục tùng theo ý muốn của chúng bạn, có khi công khai qua yêu cầu hay chế giễu, có khi ngấm ngấm bằng những cái liếc ngang liếc dọc, thì có nghĩa là con sẽ không được tham gia những sinh hoạt của nhóm bạn đó. Con đã muốn chiều theo những yêu cầu của bạn bè nhân danh tập thể, nhân danh hòa đồng, nhưng có một cái gì tận trong thâm tâm của con vẫn ương ngạnh không chịu khuất phục. Từ câu chuyện về cuộc đời của mẹ và của cha, từ những câu chuyện bàn bạc trong gia đình, con đã có những giá trị và niềm tin của riêng mình. Việc buông bỏ chúng để hòa theo quan điểm và thái độ của chúng bạn làm con không những thấy xấu hổ mà còn thấy đau khổ như cắt đi một phần thân thể của mình. Vì thế, con nghĩ thà con đi đến một ngôi trường mới rồi tạo dựng lại tất cả mối quan hệ để còn giữ được những giá trị và tín niệm của chính mình.

Mỗi năm học mới là một thách thức mới cho con trẻ với những áp lực từ một môi trường ngoài gia đình là trường học, một môi trường mà nhiều người vẫn quan niệm là bước chuyển tiếp từ gia đình ra xã hội. Trẻ không chỉ đến trường để học mà chúng còn phải thích nghi lẫn đối phó với các thành viên của nhà trường, từ cô hiệu trưởng đến người lao công, từ thầy cô giáo đến nhóm bạn bè. Nếu việc giao tiếp với thầy cô và bạn giám hiệu chỉ mang tính cá nhân với cá nhân, giao tiếp với bạn bè đòi hỏi con trẻ biết cách tương tác cả với cá nhân lẫn tập thể trong khung cảnh lớp học, giờ ra chơi, và trong các buổi sinh hoạt ngoại khóa. Để được chấp nhận, trẻ phải tự thay đổi và nhiều khi phải phục tùng những quy định bất thành văn của nhóm bạn mà nó khao khát làm thành viên. Phụ huynh dần dần thấy sự thay đổi ở con cái trong cách ăn mặc, dáng điệu cử chỉ, lẫn thái độ và suy nghĩ về cuộc sống, đôi khi đi ngược lại với văn hóa và tập quán của gia đình.

Giáo sư Brett Laursen, thuộc Đại học Florida Atlantic, nghĩ rằng ảnh hưởng hay áp lực của bạn đồng trang lứa [peer pressure] bắt đầu ngay từ lúc trẻ chú ý đến những ý kiến của bạn đồng lứa về cá nhân nó, vì thế điều này có thể bắt đầu rất sớm, ngay từ lứa tuổi mẫu giáo và lớp Một. Theo Giáo sư Brett Laursen, ảnh hưởng của bạn bè có thể chia ra làm hai loại, công khai hay ẩn tàng. Chúng ta có một ảnh hưởng gọi là công khai khi một đứa trẻ bị dụ dỗ, chế giễu hay đe dọa để thực hiện một hành vi và một ảnh hưởng gọi là ẩn tàng khi một đứa trẻ muốn bắt chước hay muốn được chấp nhận làm bạn của một đứa trẻ hay nhóm trẻ khác.

Ảnh hưởng từ bạn bè, từ góc độ gây ra áp lực hay chiều theo áp lực, không thể thuần túy gọi là tốt hay xấu nếu chúng ta không xác định được hệ quy chiếu, trong trường hợp này là những giá trị sống thể hiện qua suy nghĩ và hành vi của trẻ. Một đứa trẻ có thể bắt đầu chửi bậy, uống rượu và hút thuốc khi muốn gia nhập hay bị ép buộc từ một nhóm bạn có hành vi tương tự. Nhưng ở một đứa trẻ khác, nó lại phải cố gắng học tập để có điểm tốt hơn, thi đấu thể thao hay trình diễn âm nhạc tốt hơn để được chấp nhận trong một nhóm bạn hay được chơi với một bạn thành công trong học tập và các sinh hoạt ngoại khóa.

Có một thực tế là khi tồn tại trong xã hội, việc bị ảnh hưởng cho đến bị áp lực là điều tự nhiên và tất yếu trong quan hệ giữa người và người. Từ vị thế đứa nhỏ, trong gia đình thì là cha mẹ, anh em, ông bà, cô di chú bác. Ngoài xã hội là hàng xóm và bạn bè. Xa hơn nữa nhưng không kém phần áp lực là những định chế xã hội như truyền thông, học đường, chính quyền. Giáo sư Tâm lý Lâm sàng và Phát triển, Ritch Savin-Williams, của Đại học Cornell cho biết trẻ tự sắp xếp thứ tự đẳng cấp ngay từ lúc mới bắt đầu tương tác với nhau. Những đứa đứng đầu trong các lớp tiểu học thường là những trẻ có bản tính cởi mở đi kèm với những kỹ năng xã hội quan trọng, chẳng hạn khả năng có những ý tưởng vui nhộn, biết làm bạn bè chú ý đến mình, hay tổ chức các sinh hoạt cho bạn bè. Có những đứa trẻ hay thẹn thùng và vụng về chỉ thích trốn tránh *sinh hoạt tập thể trong khi có những đứa trẻ khác thì lại rất "cá tính" và thích chỉ huy người khác.* Chúng

ta có thể thêm ở giữa hai nhóm này là những đứa trẻ “followers”, loại làm theo, ăn theo một cách có ý thức hay không ý thức.

Chỉ khi nào nhận chân được một thực tế, cuộc sống là một tiến trình ảnh hưởng và bị ảnh hưởng thì trẻ mới bắt đầu là một con người tự do vì tự do thực sự là khả năng chọn lựa, kể cả nói “không” với những ảnh hưởng đến từ tha thân, dù là cha mẹ hay các thành viên khác của xã hội. Điều này chỉ có thể thực hiện được khi ngay từ nhỏ trẻ đã được cha mẹ hỗ trợ để tự xây dựng một bảng giá trị cho riêng mình bằng cách sử dụng tư duy phê phán [critical thinking] để đánh giá và chọn lọc bất cứ ý định ảnh hưởng và tuyên truyền nào từ tha nhân. Giáo sư Thomas Berndt, Trưởng khoa Khoa học Tâm lý của Đại học Purdue, cho rằng sự nguy hiểm của việc trở thành một kẻ phục tùng mù quáng có thể thấy khắp nơi trong nền văn hóa của chúng ta, từ việc dùng ma túy cho đến những chính sách nguy hại. Và không phải ai cũng xây dựng được những tư duy độc lập để tự đánh giá và chọn lọc những ảnh hưởng từ bốn phương dồn lại.

Những cơ chế tâm lý của trẻ tạo áp lực cũng đáng tìm hiểu. Ở bình diện tâm lý của cá nhân có “thế lực”, trẻ hoặc ngay cả chúng ta muốn ảnh hưởng đến người khác không chỉ để khẳng định vị thế và quyền lực của mình mà ở một mức độ vi tế hơn, để xác tín những giá trị và tín điều mà mình tin tưởng. Tha nhân trở thành một công cụ để chúng ta khẳng định sự hiện hữu của chúng ta. Khi họ chấp nhận ý kiến và đề nghị của chúng ta, chúng ta thấy thỏa mãn vì con người chúng

ta được khẳng định. Trẻ chỉ có thể giải thoát khỏi dục vọng này khi chúng ta hoàn toàn thâm tín vào những giá trị của chính mình, hay vượt qua một tầng cao hơn nữa, nhìn tất cả mọi giá trị đều chỉ mức tương đối để thấy mình vốn trọn vẹn và đủ đầy, không cần chứng minh hay khẳng định với bất cứ một người nào.

Còn tâm lý và nhận thức của trẻ bị áp lực? Một thí nghiệm có thể giúp soi sáng suy nghĩ và nhận thức của những trẻ hay người phục tùng và những người cương nghị sẵn sàng bảo lưu ý kiến của mình. Năm 1951, Giáo sư Solomon Asch đã làm một thí nghiệm cực kỳ thú vị để nghiên cứu về thái độ phục tùng với các sinh viên ở Đại học Swarthmore. Trong thí nghiệm này, một sinh viên được tham dự một bài trắc nghiệm gồm 8 câu hỏi với 7 sinh viên khác vốn là những phụ tá nghiên cứu của Giáo sư Solomon Asch giả vờ làm người được thí nghiệm. Sau hai câu đầu, các phụ tá làm "nội gián" bắt đầu cố ý đồng loạt cung cấp những câu trả lời rõ ràng sai lạc. Thế nhưng trong nhóm các sinh viên làm vật "thí nghiệm" có đến gần 40% đã tự sửa câu trả lời đúng của mình để "sai theo" những tay phụ tá. Phân tích kỹ hơn về thái độ phục tùng của những sinh viên tham gia thí nghiệm này, chúng ta thấy có đến 70% phục tùng ít nhất trong một vài lần. Cũng may mắn thay chỉ có 5% luôn bị đám đông, trong trường hợp này là các phụ tá nghiên cứu, thuyết phục để luôn trả lời sai theo đám đông và có đến 25% luôn chống lại ý kiến sai lầm của đám đông.

Sau thí nghiệm này, Giáo sư Solomon Asch đã phỏng vấn sâu các khách thể và đề ra ba hình thái của các sinh viên lại có hành động a dua phục tùng này.

Phân tích thái độ và suy nghĩ của những người a dua sau một hay vài câu hỏi đã cho thấy có: (a) Sự bóp méo nhận thức [distortion of perception] khi những người trong nhóm này ngụy tín rằng phán đoán của những người đồng mưu với nhà nghiên cứu là đúng và phán đoán của mình là sai; (b) Sự bóp méo phán đoán [distortion of judgment] khi nhóm này sau một vài câu hỏi đã cho rằng chắc đa số là đúng cho nên trả lời theo đám đông; đặc tính của nhóm này kém tự tin; và (c) Sự bóp méo hành vi [distortion of action] khi nhóm này biết rằng phán đoán của mình là đúng nhưng a dua theo đa số vì không muốn thấy khác biệt, đối lập, hay có ý chống đối. Riêng đối với nhóm người bảo vệ phán đoán của mình, điều đầu tiên thấy rõ ràng nhất là sự tự tin của những người trong nhóm. Họ có thể công khai phản đối và bảo vệ quan điểm của mình hay từ chối phát biểu. Một số nhỏ hơn có thể vẫn giữ vững lập trường và bảo vệ sự phán đoán của mình cho dù trong thâm tâm vẫn còn chút nghi ngờ chính mình; dù tự nghi ngờ, họ vẫn trả lời theo ý của họ vì cho rằng đó là yêu cầu trung thực của bài trắc nghiệm, thấy sao nói vậy dù có thể sai.

Chúng ta có thể làm gì để chuẩn bị cho con bước vào trạm chuyển tiếp gọi là học đường này mà vẫn giữ được bản sắc? Là phụ huynh, tất cả chúng ta đều muốn con cái sống trọn vẹn với những giá trị cao quý mà chúng ta tin tưởng và nỗ lực trao truyền. Cũng theo Giáo sư Thomas Berndt, chúng ta có thể bắt đầu dạy cho trẻ trở thành những con người suy tư độc lập ngay từ khi chúng đang phát triển khả năng giao tiếp căn bản. Một cha mẹ yếu đuối sẽ không có can đảm để trình bày sự khuyên bảo hay quyết định của mình

dưới ánh sáng phân tích và phê phán mà con đã được trang bị, để rồi chính những bậc cha mẹ này phải dựa dẫm vào việc dụ dỗ mua chuộc hay áp bức nhục hình để bắt con phải theo ý mình. Nhưng chính khi làm như vậy, chúng ta cũng đã tạo tiền đề cho con trẻ bị dụ dỗ, mua chuộc và đe dọa bởi xã hội, một tiền đề bao hàm cả thói quen phục tùng nô lệ hay sự khôn ngoan, lọc lõi, a dua. Con trẻ cần suy nghĩ độc lập để trở thành những công dân độc lập, biết phán đoán mọi thông tin, biết đãi lọc những gì chúng đọc, nghe, và thấy khi xây dựng cuộc sống không chỉ cho chúng mà còn cho thế hệ tương lai.

Trong cuộc sống hàng ngày, hãy đưa cho trẻ những đề tài thảo luận với lời khuyến khích ngay từ đầu để trẻ thoải mái nói lên những suy nghĩ và phán đoán của chính mình. Khi cha mẹ tỏ thái độ trân trọng với mọi ý kiến và quan điểm, dù đúng dù sai, trên tinh thần đa nguyên dân chủ sẽ tạo thành thói quen cho trẻ không hòa theo quan điểm của người khác khi chúng không tin. Khi có các quan điểm mâu thuẫn, hãy giúp trẻ tìm kiếm lý do của sự mâu thuẫn, phân tích cho chúng thấy mọi người có những ý kiến khác biệt vì góc nhìn vấn đề, giá trị và tín niệm sống, hay kiến thức về vấn đề khác nhau. Những lần xem phim đọc truyện cũng là lúc cha mẹ và con cái thảo luận những động lực và ảnh hưởng xã hội của từng nhân vật. Và thân giáo không bằng ngôn giáo, hãy để cho trẻ thấy chúng ta sống giữa cuộc đời nhu hòa, thân thiện, và học hỏi từ mọi người nhưng vẫn giữ bản sắc và giá trị của riêng mình.

Chắc chắn trẻ cũng như chúng ta khi sống là sống với tha nhân và với tập thể nhưng phải là tha nhân và tập thể có cùng cảm thông và chia sẻ những giá trị sống với mình. “Hòa đồng nhưng không đánh mất bản sắc” là hành trang chúng ta cho con để bước vào cuộc sống. Hãy giúp trẻ chủ động xây dựng một nhóm bạn tâm đầu ý hợp ở nhà trường hay ngoài xã hội thay vì chờ đợi sự lôi kéo của một đám bạn. Chúng có thể xin phép lập ra các câu lạc bộ cùng sở thích và vận động thầy cô làm người hướng dẫn tinh thần. Những câu lạc bộ có nêu rõ trong nội quy những giá trị mà tất cả thành viên đều đồng ý chấp nhận, những hoạt động mà cả nhóm sẽ cùng nhau thực hiện. Nhiều khi đơn giản chỉ là một câu lạc bộ đọc sách, đánh cờ, tập hát cho đến những câu lạc bộ có những hoạt động đóng góp cho nhân quần như nhặt rác, trồng hoa, đan áo lạnh cho trẻ vùng cao, góp tập vở cho học trò nghèo. Những sinh hoạt ấy không chỉ giúp trẻ có bạn bè đồng chí hướng mà còn xây dựng cho trẻ những kỹ năng tổ chức và lãnh đạo.

Bổn nhớ lại những lời Kinh Pháp Cú về bạn đồng hành không chỉ trên con đường xã hội mà còn cả tâm linh.



“Được làm bạn hiền nhân  
 Cùng đi chung đường lành  
 Thấy nghe được điều chính  
 Tránh khỏi được sai lầm.

Không gặp được bạn hiền  
 Thà quyết sống một mình  
 Như vua bỏ thành ấp  
 Không kẻ ác chung đường.

Thà một mình, lương thiện  
 Hơn làm bạn kẻ ngu  
 Một mình, không làm ác  
 Như voi tự hộ thân.”

---

Chúng ta có thể làm gì để chuẩn bị cho con bước vào trạm chuyển tiếp gọi là học đường này mà vẫn giữ được bản sắc? Là phụ huynh, tất cả chúng ta đều muốn con cái sống trọn vẹn với những giá trị cao quý mà chúng ta tin tưởng và nỗ lực trao truyền. Cũng theo Giáo sư Thomas Berndt, chúng ta có thể bắt đầu dạy cho trẻ trở thành những con người suy tư độc lập ngay từ khi chúng đang phát triển khả năng giao tiếp căn bản. Một cha mẹ yếu đuối sẽ không có can đảm để trình bày sự khuyên bảo hay quyết định của mình dưới ánh sáng phân tích và phê phán mà con đã được trang bị, để rồi chính những bậc cha mẹ này phải dựa dẫm vào việc dụ dỗ mua chuộc hay áp bức nhục hình để bắt con phải theo ý mình. Nhưng chính khi làm như vậy, chúng ta cũng đã tạo tiền đề cho con trẻ bị dụ dỗ, mua chuộc và đe dọa bởi xã hội, một tiền đề bao hàm cả thói quen phục tùng nô lệ hay sự khôn ngoan, lọc lõi, a dua. Con trẻ cần suy nghĩ độc lập để trở thành những công dân độc lập, biết phán đoán mọi thông tin, biết đãi lọc những gì chúng đọc, nghe, và thấy khi xây dựng cuộc sống không chỉ cho chúng mà còn cho thế hệ tương lai.

---

## ĐỐI DIỆN QUỲ DỮ

**A**rturo bước vào văn phòng của tôi mà nét mặt vẫn còn mang vẻ giận dữ. Cô giáo của em đã nhờ tôi tham vấn cho em, đặc biệt là để tìm ra nguyên nhân của những hành vi hung hãn của em đối với các bạn cùng lớp trong thời gian gần đây. Chỉ nghe các bạn lớn giọng nói chuyện, mặc dù câu chuyện chẳng có gì liên quan đến mình, em cũng nổi giận, quát tháo và mạt sát bạn bè, thậm chí có lần em còn định đánh các bạn trong lớp. Khi lập Kế hoạch Can thiệp Hành vi [Behavior Intervention Plan], cô giáo em vì theo phương pháp của chủ thuyết Hành vi [Behaviorism] nên cứ loay hoay xác định xem mục đích của những hành động giận dữ mà em đối với bạn bè là gì, là trốn tránh một công việc trong lớp nào đó hay là để gây ra sự chú ý của bạn bè. Cô giáo em cũng bất lực không tìm thấy một yếu tố tiền đề [antecedent] cho hành vi gây hấn của em vì nó xảy ra bất cứ giờ giấc hay khung cảnh nào. Thế nhưng khi quan sát em trong lớp và bây giờ em đang ngồi trước mặt tôi, điều đầu tiên tôi nhận thấy là sự bứt rứt, khó chịu, và rõ rệt nhất là sự giận dữ của em. Con giận dữ mà dần dần qua câu chuyện chia sẻ, em cho biết đã mang từ nhà đến trường đã hơn một tuần nay và không biết làm sao hóa giải nó.

Có lẽ chẳng ai sống trên thế giới này mà xa lạ với những cơn giận dữ. Không ai không biết đến cảm giác các bắp thịt căng cứng, tim đập dồn dập, huyết áp tăng cao, hơi thở gấp gáp, da mặt nóng lên, sự chú ý chỉ dồn vào đối tượng của cơn giận dữ mà quên hết mọi vật và mọi chuyện chung quanh. Trong cơ thể lúc đó, các chất dẫn truyền thần kinh, hormone như adrenaline và catecholamines tuôn vào máu, cung cấp cho chúng ta nguồn năng lượng kéo dài độ vài phút khiến chúng ta sẵn sàng “chiến đấu”. Lý do bộ não cung cấp cho chúng ta “đạn dược” để chuẩn bị chiến đấu là vì về bản chất, giận dữ là một phản ứng cảm xúc đối với một sự đe dọa hoặc thách thức có thực hay tưởng tượng. Trong não, chúng ta điều khiển phản ứng cảm xúc này của hạch hạnh nhân [amygdala] bằng vùng vỏ não thùy trán [prefrontal cortex]. Thế nhưng khả năng điều khiển này thay đổi ở mỗi người vì nhiều lý do khác nhau. Theo một nghiên cứu của Giáo sư Molly Crockett thuộc Đại học Cambridge, khi lượng serotonin trong máu xuống thấp, vỏ não vùng thùy trán mất khả năng kiểm soát những phản ứng cảm xúc, đặc biệt là giận dữ phát xuất từ hạch hạnh nhân.

Giáo sư Howard Kassinove thuộc Đại học Hofstra thì cho biết trung bình một người bình thường nổi cơn giận vài lần một tuần, 58% cơn giận đi kèm việc la hét, 10% đi kèm với hành động như chén bay đĩa bay. Cũng theo Giáo sư Howard Kassinove và đồng nghiệp, những người với bản tính giận dữ thường có những cơn giận thường xuyên, dữ dội và kéo dài hơn. Những cơn giận này thường đi kèm những hành vi xô xát và chửi rủa. Một số người lại tìm đến rượu

chè hay ma túy để chạy trốn sự tức giận. Vì thế cơn giận không chỉ đem lại những hậu quả tai hại cho đối tượng của những cơn giận dữ mà cả những người ôm giữ cảm xúc giận dữ, và quan hệ giữa người này và xã hội.

Thế nhưng việc hóa giải những cơn cảm xúc tạm gọi là tiêu cực nói chung và giận dữ nói riêng ít khi được đề cập trong nền giáo dục truyền thống của Việt Nam chúng ta. Gần như mặc định, cha mẹ hay thầy cô có thể nổi cơn giận dữ với con cái hay học trò, anh chị có thể nổi giận với em út. Và vai dưới thì chỉ có nhịn, nổi giận trước mặt người lớn tuổi trong nhà có nghĩa là sẽ ăn đòn nhiều hơn. Thế rồi “quy trình” đó lại tiếp tục trong xã hội, thượng cấp có quyền nổi giận với nhân viên cấp dưới và thậm chí người giàu sang, chức quyền có quyền nổi giận trước một anh công nhân quét đường hay một chị buôn thúng bán bưng. Người yếu thế hơn có thể làm gì với cơn giận của mình? Nuốt vào bụng như câu tục ngữ “Ngậm bồ hòn làm ngọt” hay trút cơn giận dữ lên... chó mèo. Nếu ở nhà, cha mẹ đã không biết cách làm gương và chỉ dạy phương pháp hóa giải những cơn giận dữ cho con cái, tại trường chúng cũng không hề được ai chỉ dạy điều này. Và thế là trẻ được học một bài học gián tiếp: làm vai dưới hay yếu thế hơn thì phải nhịn nhục vì chỉ khi có vai vế và quyền lực mới được quyền nổi giận.

Cũng không trách nền giáo dục Việt Nam khi ngay cả ở thế giới, sự hiểu biết và kỹ năng hóa giải giận dữ cũng không được chú ý và nghiên cứu nhiều

mãi cho đến gần đây. Chẳng hạn, Giáo sư Howard Kassinove cho biết, trong suốt 25 năm hành nghề, rất nhiều thân chủ đến tham vấn với ông có nhiều dấu hiệu giận dữ mang tính lâm sàng nhưng khi tìm kiếm các nghiên cứu về vấn đề này, ông đã thấy rất ít các nghiên cứu về sự giận dữ, không có các tiêu chuẩn để chẩn đoán, và cả trong các sách giáo khoa Tâm lý học cũng không đề cập đến cảm xúc này. Giáo sư Tâm lý Jerry Deffenbacher tại Đại học bang Colorado cũng đồng ý, một người thường xuyên giận dữ đến mức ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày của mình hoặc ý thức về bản ngã của mình cần được xem như một rối loạn lâm sàng và cần được chữa trị. Giáo sư Deffenbacher cũng ngạc nhiên trước việc vắng mặt một hạng mục và tiêu chuẩn chẩn đoán sự rối loạn này trong cuốn *Cẩm nang về Thống kê và Chẩn đoán về các chứng rối loạn tâm lý*. Câu hỏi vẫn còn tranh cãi trong giới học thuật là giận dữ có phải là một chứng rối loạn riêng biệt hay chỉ là một triệu chứng của một chứng rối loạn khác.

Từ xưa đến nay “kỹ năng” hóa giải cơn giận phổ thông nhất trong mọi nền văn hóa là nhịn nhục như đã nói trong nền văn hóa của chúng ta. Chúng ta dạy con cái giấu kín và đè nén những cơn giận dữ nhưng thật ra đó lại là một kỹ năng mang lại thiệt hại nhiều nhất cho người thực hành. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy đè nén cơn giận dữ đem lại nhiều hậu quả tai hại về sức khỏe, chẳng hạn gia tăng nguy cơ bị nhiều chứng bệnh trong đó có nhức đầu, rối loạn biểu bì, tim mạch, tiêu hóa. Nó còn là nguyên nhân tiềm ẩn của chứng lo âu và trầm cảm. Thậm chí theo nghiên cứu của Giáo sư

Phillip Quartana thuộc Đại học Johns Hopkins, khi đè nén cơn giận dữ, cơ thể của chúng ta chịu đau kém hơn vì đã khuếch đại sự cảm nhận các tính chất khó chịu của cơn đau.

Một số “chuyên gia tâm lý” khác lại chủ trương phải phát tiết cơn giận, nói theo kiểu dân gian là “xả sù bấp”. Những người này quan niệm cơn giận trong cơ thể cũng tương tự như một nồi nước đang sôi với áp suất cao nếu không xả van thì có thể khiến cho cơ thể bị nổ tung. Lý thuyết này vốn có gốc gác từ nhà triết học Aristotle và ông tổ Phân tâm học Sigmund Freud gọi là “catharsis”. Một lý thuyết đẹp và dễ hiểu với quần chúng nhưng đáng tiếc lại bị khoa học chứng minh sai lầm: Phát tiết sự giận dữ chỉ làm cho nó tệ hại hơn. Chẳng hạn chuyên gia Tâm lý Brad Bushman thuộc Đại học bang Iowa đã nghiên cứu và cho thấy việc phát tiết chỉ làm tăng thái độ thù địch của người mang cơn giận dữ. Các nghiên cứu khác cho thấy phương pháp này có ảnh hưởng xấu đến tim mạch tương tự như việc đè nén, tăng gia khuynh hướng gây hấn xô xát không chỉ với đối tượng của cơn giận mà còn cả những người vô tội, bàng quan. Đối trị với cơn giận bằng cách la hét và đánh đập dù là đánh vào cột nhà cũng chỉ là đổ dầu vào lửa. Người dùng phương pháp này thực sự đang thực tập giận dữ, khiến cho sự kích động cũng như những ý nghĩ và cảm giác giận dữ trở nên mãnh liệt hơn.

Một phương pháp khác cũng thuộc loại xả áp suất có vẻ lành mạnh hơn nhưng cũng không có ích lợi gì cho việc giảm cơn giận dữ là tập thể dục hay chơi

thể thao khi giận dữ. Phương pháp đối trị này rõ ràng không hiểu cơ chế thần kinh của cơn giận dữ, đặc biệt vai trò của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm trong tương quan với cảm xúc. Trong khi các hoạt động thân thể có ích lợi với chứng trầm cảm, chúng lại gây hưng phấn và kích động cơ thể tương tự như khi giận dữ vì thế góp phần gia tăng thêm nhịp tim và huyết áp. Nếu có hiệu lực “cắt cơn” giận dữ thì buổi tập thể dục thể thao phải được kéo dài cho đến khi cơ thể mệt lả, không còn sức lực nào để gây hấn hay xô xát với ai.

Những nghiên cứu khoa học hiện nay về các phương pháp hữu hiệu để hóa giải cơn giận dữ lại có nhiều nét tương đồng với các phương pháp thiền định của Đông phương. Theo nghiên cứu nhiều năm của Giáo sư Jerry Deffenbacher và đồng nghiệp, các phương pháp như liệu pháp Thư giãn và Nhận thức có công hiệu thực chứng và hiệu quả lại rõ rệt hơn khi kết hợp với nhau. Trong một nghiên cứu, các sinh viên đại học và tài xế có thể giảm cơn giận dữ từ 85 bách phân vị [percentile rank] xuống mức bình thường nhờ thư giãn. Tương tự, khi giận dữ, việc thấy rõ những suy nghĩ “đổ dầu vào lửa” để từ bỏ và thay thế bằng những suy nghĩ khác cũng có tác dụng rõ rệt. Một phương pháp vốn có của Đông phương hay nói đúng hơn là của Phật giáo được sử dụng để hóa giải giận dữ cũng được phổ biến và nghiên cứu gần đây là phương pháp Chánh niệm [mindfulness]. Theo nghiên cứu của nhóm giáo sư tại Đại học Kansas dẫn đầu bởi Giáo sư Alexander Fennell, chỉ cần một buổi thiền định 20



phút, những người chưa bao giờ thực tập cũng có thể giảm các triệu chứng giận dữ như huyết áp, nhịp tim hay nhịp thở và trở nên trầm tĩnh, thư giãn hơn.

Nói đến chuyện thiền định và chánh niệm thì lại nhớ đến một câu chuyện thiền thú vị. Chuyện kể rằng: "Một thiền sinh đang công phu thì một con quỷ xấu xí, kinh khiếp với một cái miệng như chậu máu hiện ra trước mặt làm rối loạn sự tập trung của mình. Thiền sinh đầu tiên làm ngơ thì con quỷ nhảy múa trên ghẹo. Thiền sinh đọc chú trấn áp thì con quỷ phùng mang trợn mắt đe dọa. Thiền sinh đổi đề mục tập trung thì cứ đổi cái gì, đề mục cũng thành quỷ. Lấy đề mục hơi thở, thì thiền sinh ngủi thấy hơi thở hôi thối phỉ phò của quỷ. Lấy đề mục ánh sáng, thì trong vùng sáng toàn hình quỷ làm trò. Lấy đề mục âm thanh, thì nghe thấy quỷ rên rỉ khi đau khổ, khi khoái lạc. Lấy đề mục vị giác, thì trong miệng toàn máu mủ tanh tuổi bấy nhầy của quỷ. Cuối cùng... cũng theo chuyện kể, thiền sinh đứng dậy và... nhảy vào miệng con quỷ. Con quỷ biến mất".

Đây là nghịch lý của việc đối trị hay nói đúng hơn là giải thoát khỏi nỗi khổ đau của cuộc đời. Cụ thể hơn là bất cứ một cảm giác hay cảm xúc bất ưng ý nào trên thân hay trong tâm, chúng ta không thể làm ngơ, không thể phát tiết mà cũng không thể trấn áp. Càng làm ngơ hay chạy trốn, nó cứ quay trở lại; càng trấn áp và đè nén, nó phản ứng lại càng mạnh. Chạy trốn bằng công việc, ma túy, rượu bia, tình dục, hay cả thế giới ảo... thì cuối cùng cũng nghe... hương vị khổ

đau. Trong đêm càng chạy thì nghe tiếng bước chân đuổi theo càng dồn dập. Thế mà, nếu ngồi xuống với cảm thọ này không phán đoán, không rên rỉ, không oán thán mà chỉ trải nghiệm trọn vẹn với nó, cụ thể hơn là chấp nhận sự hiện diện của nó và cẩn thận chú tâm quan sát thì nó lại lặng lẽ ra đi. Đến gần nó thì nó đi xa.

Hãy tập cho con trải nghiệm bình thản quan sát và nhẫn nại với những khó chịu trong lòng của mình, từ đó con mới tự xây dựng được những kỹ năng điều hòa cảm xúc và thích nghi. Và chúng sẽ học được bài học giá trị để đời: không cảm xúc nào là trường tồn mãi mãi, vui buồn, giận chán. Chúng đến rồi đi như những người khách trọ. Đừng chạy theo khách mà lầm tưởng họ là mình, cũng đừng sợ khách hại mình vì trước sau gì họ cũng ra đi. Chỉ khi không lẫn lộn giữa chủ và khách thì mình sẽ ở lại trong căn nhà của sự thanh thản và bình an.

---

Hãy tập cho con trải nghiệm bình thản quan sát và nhẫn nại với những khó chịu trong lòng của mình, từ đó con mới tự xây dựng được những kỹ năng điều hòa cảm xúc và thích nghi. Và chúng sẽ học được bài học giá trị để đời: không cảm xúc nào là trường tồn mãi mãi, vui buồn, giận chán. Chúng đến rồi đi như những người khách trọ. Đừng chạy theo khách mà lầm tưởng họ là mình, cũng đừng sợ khách hại mình vì trước sau gì họ cũng ra đi. Chỉ khi không lẫn lộn giữa chủ và khách thì mình sẽ ở lại trong căn nhà của sự thanh thản và bình an.

---



# HỮ MẮM ĐẦU GIÀN

**H**ũ mắm đầu giàn là cách nói ví von để chỉ vị thế con thừa tự, con trai duy nhất hay một số trường hợp là trưởng nam trong gia đình. Ví cậu con trai duy nhất như hũ mắm có lẽ hàm chứa ẩn ý về một thứ có giá trị nhưng dễ vỡ, vì dân miền Trung xem hũ mắm phòng ngày mưa bão lẫn những bữa cơm thường ngày là rất quý. Trong một xã hội xem trọng việc nối dõi tông đường và việc thờ tự, đứa con gánh nhiệm vụ trọng đại ấy quả thật vừa được chăm sóc cẩn thận để khỏi hỏng các lứa sau, nhưng lại vừa khổ sở gánh chịu trăm mắt nhìn vào. Trong xã hội Việt Nam thời xưa, việc tế tự, quản lý, bảo quản từ đường thường là trách nhiệm của trưởng nam. Trưởng nam của trưởng nam được gọi là đích tôn, thường được xem như một vị trí quan trọng và được trân trọng hơn bởi ông bà, bởi cha truyền con nối, cháu đích tôn sẽ tiếp tục đứng đầu dòng tộc và làm chánh tế trong các lễ cúng tại từ đường. Nhưng có lẽ khổ nhất lại là trưởng nữ. Dù không được hưởng quyền lợi như trưởng nam, nhưng trách nhiệm của trưởng nữ lại nặng nề hơn. Ngoài việc không được nhiều tự do như con trai, trưởng nữ còn bị giao phó

công việc nội trợ phụ mẹ, lẫn việc chăm sóc đàn em. Đến khi lấy chồng, nhiệm vụ đối với gia đình vẫn chưa hết hẳn mà đôi khi lại còn phải gánh thêm “giang sơn” nhà chồng nếu lấy phải chồng là trưởng nam.

Nếu con người là sản phẩm của hoàn cảnh thì chắc hẳn thứ tự trưởng thứ trong gia đình có ảnh hưởng đến con người, đặc biệt là cá tính của mỗi đứa con trong gia đình. Có phải con trưởng có khiếu lãnh đạo hơn con thứ hay út vì phải... lãnh đạo các em ngay từ nhỏ? Và có phải chính vì thế mà con đầu có tinh thần trách nhiệm cũng như khả năng tổ chức và quản trị hơn? Những suy nghĩ như thế này không chỉ tồn tại ở Việt Nam mà còn ở nhiều nơi trên thế giới và cũng đồng thời là chủ đề nghiên cứu của Tâm lý học từ hơn trăm năm qua.

Một trong những người sáng lập ngành Tâm lý học không chỉ ở tại Hoa Kỳ mà trên thế giới, Ngài Francis Galton cho rằng con trưởng hưởng được lợi ích từ việc nhận được nhiều trách nhiệm cũng như sự chú tâm toàn vẹn từ cha mẹ. Tương tự, Alfred Adler, một chuyên gia Tâm lý người Áo của trường phái Phân tâm học cho rằng thứ tự sinh ra có ảnh hưởng đến cá tính đặc biệt là lối sống bao gồm tình bạn, tình yêu và cách làm việc. Theo Alfred Adler, ảnh hưởng lớn nhất đối với cá tính của trẻ sinh đầu phát xuất từ việc bị đứa em sinh kế “tước đoạt” sự chú tâm và thương yêu trọn vẹn của cha mẹ. Đứa con đầu vì phải gánh trọng trách có tinh thần trách nhiệm hơn khi đứa em kế ra đời nhưng vì thế mà trở nên hay lo âu hơn. Vì phải “cạnh tranh” để chiếm lại tình yêu của cha mẹ, con trưởng phải nỗ lực

nhiều hơn trong mọi mặt, trở nên phục tùng để làm hài lòng cha mẹ hơn. Cũng theo Alfred Adler, trẻ sinh sau thường được nuông chiều nên thiếu tính kỷ luật và thường chọn công việc và sự nghiệp không theo các quy ước của xã hội.

Thuyết phục nhất về sự khác biệt cá tính do thứ tự trưởng thứ có lẽ là công trình nghiên cứu của Tiến sĩ Frank Sulloway, giáo sư thỉnh giảng của Viện Nghiên cứu Cá tính và Xã hội của Đại học bang California ở Berkeley, trong cuốn *Sinh ra để nổi loạn* [Born to Rebel]. Đánh giá ảnh hưởng của thứ tự sinh ra với mô hình Năm cá tính chính [Big Five Personality Traits], Frank Sulloway cho rằng so với con thứ, con trưởng thường có tinh thần trách nhiệm hơn, khó chịu hơn, bảo thủ hơn, và cũng hay lo âu hơn. Nói cách khác theo Frank Sulloway, con trưởng là tay bảo thủ đầy lo lắng trong khi con thứ là kẻ nổi loạn dễ tính.

Thế nhưng những nghiên cứu về thứ tự trong gia đình và cá tính khác lại cho thấy không có một liên hệ đơn giản như vậy vì nhiều yếu tố khác nhau. Thậm chí theo nhiều nhà nghiên cứu, sự liên hệ này chỉ là một huyền thoại. Có quá nhiều yếu tố ảnh hưởng đến tính cách của một con người mà khi nghiên cứu khó có thể lọc lựa để cô lập được những cặp nguyên nhân và hậu quả. Đầu tiên là tính cách do di truyền. Một đứa trẻ ngay lúc sinh ra có thể dễ chịu hay khó chịu khi tiếp xúc với những yếu tố từ môi trường bên ngoài hay cả bên trong cơ thể của trẻ, từ nhiệt độ trong phòng đến độ thô ráp của chiếc mền, từ cảm giác đói bụng đến ngứa ngáy. Sự khác biệt về mức độ

và cách thể phản ứng của trẻ đối với các điều kiện môi trường này ảnh hưởng đến sự tương tác của cha mẹ đối với trẻ, và dĩ nhiên sự tương tác của cha mẹ lại bị ảnh hưởng bởi cá tính, quan niệm giáo dục con cái, và ngay cả trạng thái tâm lý của cha mẹ ngay tại thời điểm đó.

Điều thứ hai là giới tính. Nếu cá tính là một sản phẩm của sự tương tác giữa tính khí [temperament] và môi trường, cách cha mẹ đối xử với con cái hay ít nhất là sự đánh giá của con cái về sự đối xử của cha mẹ chắc chắn có ảnh hưởng lớn đến sự hình thành cá tính của trẻ. Trong một xã hội mà vai trò và sự quy định về cá tính của mỗi giới có tính truyền thống như xã hội Á Đông, điều này lại có ảnh hưởng sâu đậm hơn. Chẳng hạn theo một nghiên cứu của Giáo sư Toshiyuki Someya tại Đại học Niigata ở Nhật Bản đã cho thấy, trong khi trưởng nam thường thấy cha mẹ hắt hủi mình nhiều hơn thì cả trưởng nữ và thứ nữ đều nhận thấy cha mẹ chăm sóc quan tâm đến mình nhiều hơn. Thêm vào yếu tố “trọng nam khinh nữ” hay trong một số trường hợp “trọng nữ khinh nam” thì yếu tố trưởng thứ lại càng khác biệt hơn đối với cá tính.

Điều thứ ba là khoảng cách năm sinh giữa trưởng và thứ. Theo Giáo sư Alan Stewart thuộc Đại học Georgia, trẻ sinh càng gần nhau, sự cạnh tranh và ganh tị giữa chúng càng nhiều hơn. Giáo sư Catherine Salmon thuộc Đại học Simon Fraser cũng đồng ý là mâu thuẫn sẽ nghiêm trọng hơn khi trẻ sinh sát nhau, nhất là khi chúng cùng phái tính và khi cha mẹ thiếu thốn quỹ thời gian. Trong khi 3 năm được xem như lý tưởng để trẻ vừa được chăm sóc đầy đủ trọn vẹn vừa có đủ



khoảng không gian riêng của mình, thì khoảng cách 5 hay 10 năm trở lên lại có một ảnh hưởng hoàn toàn khác biệt. Trẻ sinh cách 10 năm dù là thứ hay út thì vẫn tựa như đứa con đầu hay con một khi nhận đầy đủ sự chăm sóc không chỉ của cha mẹ mà còn từ các anh chị lớn tuổi hơn. Cha mẹ nay đã có kinh nghiệm nhiều hơn nên bớt những lo sợ thái quá như khi chăm sóc đứa con đầu nhưng đôi khi vì thế sự quan tâm và kỳ vọng cũng ít hơn.

Cuối cùng có lẽ một yếu tố có ảnh hưởng quan trọng và nghe có vẻ “hạ tầng cơ sở quyết định thượng tầng kiến trúc” nhất là nguồn lực của gia đình phân phối trên số lượng con cái quyết định không chỉ cá tính mà còn cả sự thành đạt của chúng. Gia đình ít con thì cha mẹ có nhiều quỹ tài chánh lẫn thời gian hơn để dành cho mỗi đứa, từ việc dạy cho con học đến việc tìm gia sư kèm cặp cho con, từ việc lo ăn uống đủ chất bổ dưỡng cho đến việc cung cấp cho con các phương tiện sách vở hay máy móc để học tập và nghiên cứu. Vì thế ảnh hưởng của yếu tố trường thứ đôi khi lại là ảnh hưởng của nguồn lực gia đình.

Tuy có quá nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến cá tính và sự thành đạt của con cái không chỉ thứ tự trường thứ, việc nghiên cứu về tác động qua lại của các yếu tố này lại được tiếp tục bởi Giáo sư Daniel Eckstein thuộc Đại học Sam Houston vào năm 2010 khi khảo sát trên 200 bài nghiên cứu về vấn đề này. Qua kết quả nghiên cứu đăng trên chuyên san Tâm lý Cá nhân và các cuộc phỏng vấn sau đó, Giáo sư Eckstein cho rằng con trường thường bảo thủ, phục tùng những giá trị gia đình cho đến những định chế trong xã hội,

nhưng cũng đôi khi nổi loạn chống đối và phủ nhận những giá trị này. Chúng thường chú ý đến việc hành động và chuyện thành đạt trong xã hội nhiều hơn vì thế có đời sống trí thức và học hành đồ đạt nhiều hơn. Vì áp lực phát xuất từ kỳ vọng của cha mẹ đối với con trưởng thường rất nặng nề, con trưởng cũng có nhiều triệu chứng về sức khỏe tâm thần liên quan đến căng thẳng. Con thứ thì tránh được sự căng thẳng đó, dễ tính và quảng giao hơn vì có thể có trong một giai đoạn chúng đóng vai trò con út. Thế nhưng khi những đứa sau lần lượt sinh ra, những đứa con thứ thường cảm thấy lạc lõng, bị áp lực và cạnh tranh cả từ hai phía con trưởng và út, và thường nhạy cảm với những bất công trong cách đối xử của cha mẹ. Khi sinh đứa út, cha mẹ thường xem đó là niềm vui trong gia đình, kỳ vọng cũng ít hơn vì cha mẹ đã trưởng thành hơn, nguồn lực tài chánh nếu không dồi dào thì cũng ổn định hơn. Vì thế con út thường có mối quan hệ với cha mẹ tốt hơn và đôi khi là niềm ganh tỵ của anh chị. Nhưng có một mặt trái đen tối hơn của vị thế con út, nghiên cứu cho thấy con út thường có những rối loạn tâm thần và nghiện ngập nhiều hơn.

Mặc dầu nhiều nhà nghiên cứu phủ nhận ảnh hưởng của thứ tự trưởng thứ đối với cá tính, lối sống, và sự thành đạt của con cái trong gia đình, các nghiên cứu về vấn đề này vẫn có thể cung cấp cho chúng ta những thông tin bổ ích trong việc giáo dục và chăm sóc con cái, đặc biệt là đứa con đầu. Đứa con đầu thường được sinh ra lúc tình yêu cha mẹ còn nồng thắm với nhiều đam mê lẫn mới mẻ. Với nhiều cặp vợ chồng, đó cũng là lúc đời sống tài chánh và sự nghiệp chưa ổn định với nhiều mối lo toan không chỉ ở sở làm mà còn trong

đời sống gia đình, từ gia đình mới lập của riêng hai vợ chồng đến việc thích nghi với gia đình của hai bên. Đứa con đầu ra đời với kinh nghiệm chăm sóc con còn ít ỏi, nếu có cũng nhiều lý thuyết hơn kinh nghiệm, nên thương yêu chú tâm cũng lắm mà kỳ vọng áp lực lên con cũng nhiều. Những cha mẹ có tính hiếu thắng và kiêu ngạo thì lại mong muốn con mình phải khỏe mạnh nhất, thông minh nhất, dễ thương nhất so với những đứa trẻ khác trong bà con hay chòm xóm. Những cha mẹ vốn trẻ người thì tính khí đôi khi lại chưa ổn định, việc thương yêu vô vậ hay lo âu tức bực quá đáng đều có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần của đứa trẻ. Khi những đứa sau tiếp nối ra đời, cha mẹ lại mong muốn đứa đầu phải vừa mang tính cách chững chạc của anh chị cả, vừa phải biết quan tâm và chăm sóc những đứa sau, vừa để làm gương vừa đôi khi để nhẹ việc. Dĩ nhiên càng kỳ vọng thì cũng dễ thất vọng khi thiếu kiến thức và kiên nhẫn để thực hiện điều đó. Vì thế, nhiều bậc cha mẹ đã chuyển giao hầu hết sự quan tâm và thương yêu đến đứa sau khi trẻ chào đời và bỏ rơi phó mặc, đặc biệt là vấn đề tình cảm [emotional neglect] với đứa con đầu khi thấy chúng trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó lại không đáp ứng được kỳ vọng của mình. Điều này chắc chắn sẽ để lại những chấn thương cho những đứa trẻ nhạy cảm và chúng sẽ cần thời gian lâu dài để vượt qua được những mặc cảm này.

Bạn đang có hay sắp sửa có đứa con đầu? Cầu mong cho chúng không gánh phải những vụng dại sai lầm của thuở đầu tập tễnh làm cha mẹ của chúng ta.

---

Nếu con người là sản phẩm của hoàn cảnh thì chắc hẳn thứ tự trưởng thứ trong gia đình có ảnh hưởng đến con người, đặc biệt là cá tính của mỗi đứa con trong gia đình. Có phải con trưởng có khiêu lãnh đạo hơn con thứ hay út vì phải... lãnh đạo các em ngay từ nhỏ? Và có phải chính vì thế mà con đầu có tinh thần trách nhiệm cũng như khả năng tổ chức và quản trị hơn? Những suy nghĩ như thế này không chỉ tồn tại ở Việt Nam mà còn ở nhiều nơi trên thế giới và cũng đồng thời là chủ đề nghiên cứu của Tâm lý học từ hơn trăm năm qua.

---

## ĐÓNG VAI CHA MẸ

Buổi chiều cuối tuần, toàn trường họp lại để làm lễ hạ cờ. Thằng nhỏ lớp 2 đứng cuối hàng đảo mắt nhìn về hướng cổng trường còn đóng kín xem thử chị người làm đã đến chờ để đưa mình về nhà khi tan trường chưa. Thằng nhỏ bỗng thấy cô bạn cùng lớp tên Mai đang bỗng dứa em đứng sát người vào cánh cổng trường, đôi mắt qua các song sắt cổng thèm thuồng nhìn về hướng lớp. Đã hơn tháng nay, Mai không đến trường. Vừa dứt bài *Quốc ca*, thằng nhỏ chạy ủa đến phía bên này cổng vội hỏi lý do bạn nghỉ học. Đứng vẹo cả người có lẽ vì dứa em quá nặng bên hông, Mai buồn bã trả lời, "Vì nhà nghèo, Mai phải ở nhà trông mấy dứa em." Nước mắt chảy dài ngoằn ngoèo trên khuôn mặt tròn nhưng vấy bẩn của Mai. Thằng nhỏ nghẹn ngào đứng bên này không biết phải trả lời thế nào.

Hình ảnh đó đã năm mươi năm trôi qua mà vẫn còn rõ mồn một trong tôi, một buổi chiều nắng quái cuối tuần có Mai đứng đó với dứa em bên hông, nước mắt chảy dài, nụ cười gượng với hàm răng sún, dạy cho tôi bài học đầu đời về bất công xã hội. Để tôi được

biết chênh lệch giàu nghèo có thể ngăn cản những ước mơ giản dị của trẻ thơ như được cấp sách đến trường; biết được việc cấp sách đến trường không phải là gánh nặng mà là nguồn vui của biết bao trẻ thơ; và biết được những gánh nặng việc nhà đổ ập lên đôi vai bé bỏng của nhiều trẻ thơ trong những gia đình đói nghèo khốn khó. Nhưng mãi đến nhiều năm sau, khi đã đi dạy ở đại học, tôi mới bắt đầu tiếp xúc với những nghiên cứu về các ảnh hưởng tai hại lâu dài lên sức khỏe, tâm lý và hành vi của những đứa trẻ phải đóng vai cha mẹ quá sớm để chăm lo không chỉ cho các đứa em mà nhiều khi cả toàn bộ gia đình. Hiện tượng mà khoa học gọi là “phụ huynh hóa” [parentification].

Giáo sư Lisa Hooper thuộc Đại học Louisville định nghĩa “phụ huynh hóa” là một dạng quan hệ giữa cha mẹ và con cái trong đó vai trò bị hoán chuyển, vị thế bị đảo lộn, và biên giới của trách nhiệm bị bóp méo. Trong những gia đình có hiện tượng này, trẻ nhỏ hay vị thành niên phải đảm nhận những vai trò và trách nhiệm không phù hợp với mức phát triển của trí óc, tâm lý, và nhiều khi cả thể xác của chúng. Chúng thực hiện vai trò này không được công nhận, hướng dẫn và dĩ nhiên không được hỗ trợ lẫn khen thưởng, thường bị trừng phạt vì sơ sẩy hơn là khích lệ khi hoàn thành những công việc quá sức quá tuổi chồng chất lên vai một cách độc đoán. Toàn bộ tuổi thơ của chúng là để lo lắng và chăm sóc cho người khác hơn là cho chính mình, hưởng gì là được mẹ cha để ý đến những nhu cầu phát triển rất căn bản của tuổi thơ.

Là trẻ thơ nhưng vì nhu cầu của cha mẹ, đôi khi trẻ trở thành công cụ [instrumental parentification] phải làm mọi việc nội trợ trong gia đình, lại phải kèm theo chăm sóc dạy dỗ em út, hầu hạ cha mẹ hay ông bà bệnh hoạn già yếu. Một số trẻ khác lại phải kèm theo trách nhiệm gánh vác những tâm sự [emotional parentification], bị cha mẹ chọn làm người thổ lộ và bảo vệ những bí mật của cha hay mẹ, trấn an hay động viên những người lớn trong gia đình. Làm công cụ, chúng phải thức khuya dậy sớm tảo tần cơm nước, nửa đêm thức dậy thay tã, rửa ráy, dỗ dành em nhỏ. Làm người tâm sự, chúng phải lắng nghe những chuyện hoặc rối rắm hoặc kinh hoàng vượt lên quá tầm trưởng thành trong tri thức và cảm xúc của mình.

Chúng mang những cảm xúc hỗn độn của niềm tự hào đã nhanh chóng trưởng thành, đảm đương nhiều việc gia đình, mang trên vai nhiều trách nhiệm, và có khi lại thêm một số quyền hạn của tuổi trưởng thành. Nhưng nếu sự trưởng thành đó do cha mẹ bỏ mặc gánh nặng trách nhiệm không một lời đỡ dẫn hướng dẫn, chúng sẽ thương tiếc tuổi thơ không được hồn nhiên vui đùa, không được ai chăm sóc quan tâm, và phải luôn sống trong nỗi lo sợ đòn roi chửi mắng khi không làm tròn những nhiệm vụ vượt sức của mình. Những đòn gánh quắt thẳng vào lưng khi trượt chân làm đổ gánh nước gia đình; những giập tóc đập đầu xuống đất khi lỡ tay làm đổ em ói sữa sặc cơm. Về bản chất "phụ huynh hóa" cũng là một thứ bạo hành thể xác và cảm xúc, vừa bỏ rơi phó mặc những nhu cầu phát triển của trẻ, vừa áp bức bằng những công việc vượt quá sức của chúng.

Đằng sau mỗi đứa trẻ phải vội mang vai mẹ cha sớm quá tuổi mình là một gia đình bất hạnh. Mẹ cha vì nghèo đói phải vắng mặt suốt ngày lo miếng cơm manh áo nên bao việc nhà đổ nặng lên con. Đôi khi cha mẹ lại ở suốt ngày trong nhà nhưng nặng nề những cơn bệnh thể xác hay tâm lý triền miên, hay những cơn nghiện ngập rượu chè vì thất bại ê chề trong cuộc sống. Có những bà mẹ kém trưởng thành, chưa đủ lớn khôn để lãnh trách nhiệm gia đình, thấy con cái của mình là gánh nặng, hằn học với con và đùn đẩy việc cho con. Cũng có những bà mẹ oán hận gia đình chồng, đem cơn tức giận đổ lên đầu con bằng trăm công nghìn việc, trong đau khổ không muốn con được “nhờn nhơ” mà phải chia sẻ nỗi khổ đau của chính mình. Và cũng có những đứa trẻ là cô Tấm hay cô bé Lọ Lem, chịu đòn thù của cha kế mẹ ghê, làm ô sin ngay trong gia đình của mình. Chúng là những thảm cảnh chẳng đáng dừng, vì hoàn cảnh hay vì vô minh, vì ấu trĩ hay vì bất lực để cho dòng nước khổ đau lại đổ tràn qua từng thế hệ mà trẻ em lại là kẻ gánh chịu cuối cùng.

Những thương tật của một tuổi thơ như thế không chỉ là vết thương mưng mủ thuở ấu thời mà còn là những vết sẹo hằn sâu của tuổi trưởng thành mà mỗi cơn trái gió trở trời để quá khứ trở lại là chua xót đắng cay. Nghiên cứu đã cho thấy những rối loạn hành vi và cảm xúc của trẻ đôi khi biểu hiện ngay ở tuổi vị thành niên. Ở trẻ trai thường là thái độ đối nghịch chống đối thầy cô, bắt nạt đánh đập bạn bè nhỏ tuổi ốm yếu hơn. Ở trẻ gái thường là những hành vi dục thì quá sớm, ăn mặc hở hang và kích dục. Và ở cả hai



giới là mặc cảm tự ti và trầm cảm, thường xuyên căng thẳng và mệt mỏi, thiếu ngủ và đôi khi đói ăn. Những nghiên cứu của hai Giáo sư Paulette Moore Hines và Nancy Boyd-Franklin của Đại học bang New Jersey với người Mỹ gốc Phi đã cho thấy điều đó.

Không người nương tựa tinh thần lẫn hỗ trợ công việc, hay thậm chí mẹ cha vốn là chỗ nương tựa nay lại là kẻ áp bức, trẻ thường xuyên bị căng thẳng vì phải đối phó với mọi thách đố của cuộc sống qua sức chịu đựng của mình. Hồi hải mã [hippocampus] bị những hóc môn của sự căng thẳng làm cho nhỏ lại, khiến cho chúng sau này lớn lên khó xử lý không chỉ về ký ức mà còn cả cảm xúc. Nhiều nghiên cứu còn cho thấy cả sự liên hệ với các chứng bệnh như tiểu đường hay tim mạch. Và tận cùng trong tâm hồn của trẻ là sự đánh mất niềm tin vào quan hệ giữa người với người và chính bản thân cũng không biết mình là ai, khi tất cả vai trò và trách nhiệm của mọi người trong xã hội đều bị đảo lộn, như nhận xét của Giáo sư Gregory Jurkovic thuộc Đại học bang Georgia và Giáo sư Jenny Macfie của Đại học Tennessee.

Hậu quả của việc lẫn lộn vai trò, trách nhiệm của chính mình và giữa người với người lại là hiểm họa cho mọi quan hệ tình cảm và hôn nhân trong tương lai. Người chồng hay người vợ trở thành đứa con, được người phối ngẫu đã bị "phụ huynh hóa" đối xử nuông chiều như với một đứa trẻ hư, không bị đòi hỏi bất cứ trách nhiệm gì mà còn được đi theo sau hầu hạ quét dọn mọi đồ vỡ do mình làm ra. Nếu từ nhỏ bị cha mẹ lợi dụng thì nay đến bị chồng/vợ lợi dụng, để mọi

trách nhiệm và bốn phận lại đổ dồn về phía mình. Thế nhưng, vì chưa từng được giáo dục và trải nghiệm một quan hệ lành mạnh hơn, cá nhân bị “phụ huynh hóa” thường xem đó như chuyện tự nhiên, đôi khi còn hãnh diện tiếp tục làm kẻ phục vụ cho mọi người.

Có điều may mắn là việc đảm nhận vai trò của người lớn trong gia đình không hoàn toàn đem lại những hậu quả tai hại nếu có sự chuẩn bị, hướng dẫn và hỗ trợ đầy đủ từ những người lớn trong gia đình. Vì thế nhiều nhà nghiên cứu muốn phân biệt hai loại “phụ huynh hóa tai hại” [destructive parentification] và “phụ huynh hóa tích cực”. Ảnh hưởng tích cực theo một số nghiên cứu là tinh thần trách nhiệm, năng lực giải quyết vấn đề, và lòng lân mẫn với những ai yếu đuối. Có những thương gia thành công hay chính trị gia xuất sắc lại từng là những đứa trẻ phải gánh vác “giang sơn” rất sớm. Về văn hóa, có lẽ đa số gia đình Việt Nam nói riêng và Á châu nói chung, con trưởng đặc biệt là trưởng nữ đều ít nhiều phải gánh lấy trách nhiệm đỡ đần cha mẹ trong công việc nhà và chăm sóc các em. Nhưng cho đến khi có những nghiên cứu để khẳng định mối tương quan giữa những đặc thù văn hóa và sự khác biệt của mối quan hệ gia đình lẫn tâm lý của trẻ Việt Nam, chúng ta không thể làm ngơ và cho rằng những tác hại của việc phải gánh những trách nhiệm quá sức hoàn toàn không có. Việc chuẩn bị cho trẻ để giảm thiểu những tai hại tâm sinh lý là điều cần phải làm.

Nếu vì hoàn cảnh gia đình nghèo khó và neo đơn mà chẳng đành đừng phải nhờ con phụ giúp công việc,

điều đầu tiên và quan trọng nhất trong việc tránh cho con khỏi những chấn thương suốt đời là việc chuẩn bị nhận thức của chúng. Cha mẹ cần giúp trẻ hiểu công việc được giao vốn phát xuất từ tinh thần chia sẻ trách nhiệm, đỡ dần một số công việc cho cha mẹ trong nhà chứ không phải là sự đùn đẩy hay thoái thác trách nhiệm từ phía cha mẹ. Vì thế trẻ cần được giao những công việc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và phù hợp với sức vóc của trẻ. Trẻ cần được hướng dẫn cách thức thực hiện công việc với sự ân cần và quan tâm, giám sát và hỗ trợ tinh thần khi tiến hành công việc, cần được khích lệ khi làm đúng và hoàn thành công việc. Nếu trẻ làm sai, làm vụng cho dù vì thiếu sự chú tâm hay cẩn thận, đó cũng không phải là nguyên nhân để trách phạt nghiêm khắc, nhất là không phải lúc để trút lên trẻ những cơn tức giận và bực bội trong cuộc sống. Có như thế mới hy vọng tránh cho con những rối loạn tâm sinh lý vì phải gánh vác công việc gia đình ở tuổi đang chơi đang lớn.

Ngày nào còn sự phân hóa giàu nghèo, còn những mảnh đời, những gia đình khốn khó bán mặt cho đất, bán lưng cho trời thì hiện tượng "phụ huynh hóa" là điều khó tránh khỏi. Về mặt cá nhân, chúng ta cần ý thức được sự nguy hiểm của hiện tượng "phụ huynh hóa", của việc chúng ta cứ mãi kẹt vào vai trò luôn là kẻ chăm sóc phục vụ người khác hay là người luôn chăm chăm nhận mọi trách nhiệm về mình, để biết dừng lại nghỉ ngơi và tận hưởng niềm vui của người được chăm sóc. Đồng hành cùng con cái không có nghĩa giao hết việc cho con, hoặc làm hết việc cho con. Trao cho con từng việc nhỏ, trách nhiệm đi đôi

với tự do lớn dần lên mỗi ngày, để cho con vừa hạnh phúc vừa trưởng thành, sẵn sàng chấp nhận những gian nan thách đố của cuộc đời. Về mặt xã hội, cảnh đói nghèo chồng chất lên vai trẻ thơ khiến chúng phải sớm đóng vai ông cha bà mẹ là điều chúng ta cũng cần ý thức và chia sẻ. Một nhà giữ trẻ giảm giá, một tổ tương trợ phụ huynh neo đơn, một lớp dạy kỹ năng nội trợ, một nhóm chuyên gia tư vấn phụ huynh, v.v... là những điều những gia đình may mắn hơn có thể chia sẻ trong tinh thần trách nhiệm xã hội. Ngày nào còn những bé Mai đứng ngoài cổng trường nhìn về hướng bạn bè bằng cặp mắt thèm thuồng thì ngày đó chúng ta vẫn chưa chu toàn bốn phận của một công dân và tình nghĩa của một đồng bào.

---

Hậu quả của việc lẫn lộn vai trò, trách nhiệm của chính mình và giữa người với người lại là hiểm họa cho mọi quan hệ tình cảm và hôn nhân trong tương lai. Người chồng hay người vợ trở thành đứa con, được người phối ngẫu đã bị “phụ huynh hóa” đối xử nuông chiều như với một đứa trẻ hư, không bị đòi hỏi bất cứ trách nhiệm gì mà còn được đi theo sau hầu hạ quét dọn mọi đồ vớ do mình làm ra. Nếu từ nhỏ bị cha mẹ lợi dụng thì nay đến bị chồng/ vợ lợi dụng, để mọi trách nhiệm và bốn phận lại đổ dồn về phía mình. Thế nhưng, vì chưa từng được giáo dục và trải nghiệm một quan hệ lành mạnh hơn, cá nhân bị “phụ huynh hóa” thường xem đó như chuyện tự nhiên, đôi khi còn hãnh diện tiếp tục làm kẻ phục vụ cho mọi người.

---



# TRÚNG KHÔN HƠN RẬN

Có lẽ ai chúng ta cũng thường được nghe những ca dao, tục ngữ từ cha mẹ hay người lớn tuổi như “Trúng mà đòi khôn hơn rận”, “Chưa nóng nước đã đổ gọng”, hay “Biết thì thừa thốt, không biết thì dựa cột mà nghe.” Những câu phủ đầu của cha mẹ hay câu di khi một đứa nhỏ ngo ngoe đưa ra “ý kiến ý cò”, một nhận thức, đánh giá hay giải pháp gì đó khác với ý kiến của các bậc trưởng thượng. Lâu nay nghe những câu đó, không hiểu sao tôi lại hình dung ra hình ảnh một thằng nhỏ đang dựa vào một cái cột gỗ trong một gian nhà thờ, cúi gằm đầu nghe la mắng khi các cụ khăn đóng áo the ngồi trên một bộ ván đang chỉ tay về thằng nhỏ để dạy dỗ, tay kia thì đang... cầm mấy con bài tứ sắc. Quả thật không biết trong các nền văn hóa khác, đẳng cấp về kiến thức có được người lớn tuổi khẳng định một cách trịch thượng với “con nít con nôi” vậy không? Và liệu chúng ta có đánh giá quá thấp khả năng tư duy của trẻ nhỏ và tệ hơn nữa kìm hãm sự phát triển khả năng tư duy này khi trấn áp chúng chỉ bằng tuổi tác và vai vế hay không?

Lâu nay chúng ta vẫn cho rằng con trẻ không có một số khả năng tư duy như người lớn. Thế nhưng theo lý thuyết về phát triển trí năng của Jean Piaget chẳng

hạn, ngay khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên, đặc biệt trong khoảng từ 12 đến 17 tuổi, ở giai đoạn phát triển “thao tác chính thức” [formal operation] thì trẻ đã có khả năng tư duy hợp lý và trừu tượng. Tại thời điểm phát triển này, tư duy của trẻ trở nên phức tạp và sâu sắc hơn. Khả năng quan trọng nhất hình thành trong giai đoạn này là khả năng tư duy bằng cách thao tác và xử lý những khái niệm trừu tượng, chẳng hạn lập các giả thuyết về một vấn đề với nhiều biến số, sau đó sử dụng logic để phán đoán xem giả thuyết nào đúng hay đề ra một giải pháp sáng tạo cho nan đề lập ra.

Trong giai đoạn phát triển kéo dài từ tuổi 13 cho đến tận cuối đời, những kỹ năng như tư duy logic, quy nạp và diễn dịch, và hoạch định hệ thống đều bắt đầu xuất hiện. Phương pháp tư duy diễn dịch, chẳng hạn, cần trẻ có khả năng sử dụng các nguyên lý tổng quát để quyết định tính chất hay hoạt động đặc thù của một cá thể hay hiện tượng riêng lẻ. Khoa học, đặc biệt là toán học và các nghiên cứu, đều sử dụng loại tư duy này để giải quyết các trường hợp và lý thuyết mang tính khái niệm. Thế nhưng theo nghiên cứu của Giáo sư William G. Huit thuộc Đại học Valdosta của bang Georgia thì chỉ có 35% người tốt nghiệp trung học tại các quốc gia phát triển là đạt được khả năng này và rất tiếc là có nhiều người đã lớn tuổi nhưng chưa bao giờ đạt đến trình độ đó. Thế mới biết không phải người lớn nào cũng đã tiến vào vùng đất của tư duy trừu tượng và lập giả thuyết, đó là thiệt hại không những cho việc phát triển quốc gia mà còn là sự kìm hãm cho sự phát triển của các thế hệ mai sau.



Thế nhưng, ngay cả lý thuyết của Jean Piaget cũng đã bất công khi cho rằng chỉ đến tuổi vị thành niên trẻ em mới phát triển khả năng tư duy bằng cách lập giả thuyết. Những nghiên cứu gần đây, chẳng hạn của Giáo sư Tâm lý học và Triết học Alison Gopnik của Đại học bang California ở Berkeley cho thấy, khả năng lập giả thuyết và thử nghiệm hình thành ở trẻ còn sớm hơn nữa. Trong một thí nghiệm gọi là *Blicket Detector Experiment*, Giáo sư Alison Gopnik đã phát hiện trẻ 3-4 tuổi đã có khả năng lập những giả thuyết đơn giản và lần lượt thử nghiệm để tìm giải đáp, và trẻ mới 18 tháng tuổi đã có khả năng đặt mình vào vị thế người đối diện và đáp ứng ý muốn của người này. Người lớn thường bị lẫn lộn giữa những gì quan sát thấy và lý giải theo lối suy nghĩ của mình với những gì thật sự đang xảy ra trong đầu óc trẻ thơ. Chẳng hạn về khả năng phân biệt giả thực. Mặc dù trẻ có thể hoàn toàn nhập vai trong các trò chơi tưởng tượng của chúng, những nghiên cứu của Giáo sư Alison Gopnik cho thấy ngay từ 2-3 tuổi, trẻ đã có thể phân biệt và trình bày sự khác biệt giữa thực tại và tưởng tượng. Điều này đã phủ nhận một số luận điểm của Sigmund Freud và cả Jean Piaget về sự phát triển của trẻ trong vấn đề này.

Người lớn không chỉ có thể học từ trẻ khả năng tư duy logic mà còn cả khả năng sáng tạo. Theo Giáo sư Alison Gopnik, người lớn thường quá tập trung vào việc hoàn tất công việc và chỉ chọn một giải pháp duy nhất cho một vấn đề thông thường bằng cách vận dụng những giải pháp cũ để đỡ tốn năng lực trí năng lẫn nguồn lực thời gian. Trong khi đó, trẻ em không

tập trung vào việc hoạch định hay quyết định cho một công việc cụ thể mà chỉ tò mò khám phá để tìm hiểu những gì đã xảy ra. Vì thế trẻ có thể nhận diện được nhiều yếu tố, cơ hội, và từ đó các giải pháp mới. Tuy khả năng tập trung vào một vấn đề của chúng rất kém nhưng chúng lại rất giỏi trong việc chú ý vào những yếu tố mới lạ và bất ngờ trong môi trường. Thậm chí Giáo sư Alison Gopnik còn đề nghị người lớn khi động não giải quyết các vấn đề phức tạp cần đi vào “trạng thái trẻ thơ” để có thể phát huy khả năng sáng tạo của mình.

Trong thời đại hiện nay và trong một thế giới biến đổi không ngừng, trẻ không cần ôm một mô kiến thức vào đời nhưng lại cần những kỹ năng như nghiên cứu, phản biện và sáng tạo làm hành trang đi vào cuộc sống. Trẻ cần khả năng suy tư về những ý tưởng và tình huống cả hiện thực lẫn giả tưởng để thấu hiểu mọi ngọn ngành nhân quả và từ đó có thể tiên liệu, phán đoán và quyết định cho những tình huống có thể xảy ra. Khả năng tư duy khoa học cần trẻ biết đặt vấn đề, điều tra, lập giả thuyết, phân tích, tổng hợp, so sánh để vừa thách đố và phê phán hiện trạng vừa đưa ra những ý kiến và quan điểm sáng tạo. Trẻ cần có khả năng giải quyết những vấn đề thậm chí chưa xảy ra nhưng đã được nhận diện khi quan sát những xu hướng và vận hành của hiện trạng. Tư duy khoa học còn đòi hỏi trẻ có khả năng tự phản tỉnh và tư duy về tiến trình thấu thập kiến thức, phát sinh ý kiến và phán đoán của chính mình.

Những phát kiến mới trong nghiên cứu này cho thấy chúng ta cần đặt lại vấn đề nuôi dạy con trẻ một cách nghiêm chỉnh, từ khả năng tư duy giải quyết vấn đề đến cảm thông người khác của chúng. Có bao nhiêu phụ huynh vừa biết hổ thẹn, vừa cảm thấy hãnh diện khi thấy con cái ngoài khả năng lý luận sắc bén, biết thách đố những hiện trạng bất toàn của xã hội và còn có khả năng đồng cảm với những bất hạnh khổ đau của người khác. Chúng ta cũng có thể tự hỏi, cần phải xây dựng một nền giáo dục và văn hóa có những đặc tính gì để xã hội ngày càng có nhiều người trưởng thành với khả năng phân tích và tổng hợp, đánh giá và sáng tạo, đặt nhiều giả thuyết về một vấn nạn trong hiện thực đồng thời thử nghiệm tìm ra giải pháp. Chúng ta cũng mong một ngày các thế hệ kế tiếp có khả năng truy cầu chân lý, có khả năng thông cảm và đáp ứng nhu cầu của người khác. Quả thực đã đến lúc chúng ta cần phân biệt một điều là trẻ nhỏ rất thông minh nhưng sự thông minh của chúng biểu lộ qua hoạt động khám phá và tương tác với mọi người, mọi vật chung quanh mỗi ngày chứ không phải chỉ qua việc ngồi trong một lớp học khuôn khổ và chỉ nhận được những kiến thức đóng gói sẵn.

Albert Einstein đã từng nói, "Chúng ta không thể giải quyết một vấn nạn với cùng một lối tư duy khi chúng ta tạo ra chúng". Với những vấn nạn của quốc gia và thế giới hiện nay, chắc chắn thế hệ cha ông phải mang một phần trách nhiệm với lối tư duy cục bộ, máy móc, đơn điệu, đơn tuyến, v.v... và hy vọng giải quyết vấn đề hẳn phải tiềm tàng trong bộ não của tuổi trẻ. Chúng cần những kỹ năng và phương pháp

tư duy mang tính chất phản biện mà những thái độ trịch thượng và gia trưởng của người lớn chỉ có thể làm thui chột. Nếu đi kèm với thái độ này là nỗ lực vô tình hay cố ý đóng khung tư duy của tuổi trẻ trong những khuôn phép cũ kỹ thì chắc chắn sự thất bại trong kinh tế và học thuật sẽ dẫn đến những thiệt hại an sinh và phúc lợi của toàn xã hội như một kết quả không thể tránh khỏi.

---

Trong thời đại hiện nay, một thế giới biến đổi không ngừng, trẻ không cần ôm một mô kiến thức vào đời nhưng lại cần những kỹ năng như nghiên cứu, phân biện và sáng tạo làm hành trang đi vào cuộc sống. Trẻ cần khả năng suy tư về những ý tưởng và tình huống cả hiện thực lẫn giả tưởng để thấu hiểu mọi ngọn ngành nhân quả và từ đó có thể tiên liệu, phán đoán và quyết định cho những tình huống có thể xảy ra. Khả năng tư duy khoa học cần trẻ biết đặt vấn đề, điều tra, lập giả thuyết, phân tích, tổng hợp, so sánh để vừa thách đố và phê phán hiện trạng vừa đưa ra những ý kiến và quan điểm sáng tạo. Trẻ cần có khả năng giải quyết những vấn đề thậm chí chưa xảy ra nhưng đã được nhận diện khi quan sát những xu hướng và vận hành của hiện trạng. Tư duy khoa học còn đòi hỏi trẻ có khả năng tự phản tỉnh và tư duy về tiến trình thấu đạt kiến thức, phát sinh ý kiến và phán đoán của chính mình.

---



## NHỮNG VẾT THƯƠNG ĐỜI

Mỗi lần vào phòng tham vấn chỉ chừng vài phút sau là mặt em ràn rụa nước mắt. Em vốn đã gầy gò nhỏ con, trông như chỉ mới học xong lớp cuối cùng bậc tiểu học mặc dù em đã vào lớp 10, những lúc ấy trông em lại còn bé bỏng hơn khi hai vai em rút lên và cả người co rúm lại. Mặc dù câu chuyện chỉ dừng lại ở vòng ngoài, những lo âu và khủng hoảng mà em trải qua khi phải thuyết trình trước lớp, ẩn khuất đâu đó là những chấn thương trong quá khứ đã để lại vết hằn trên thân thể và tâm lý của em. Dù học rất giỏi nhưng có những kỷ niệm hay quá khứ em không cách nào nhớ lại được. Bàn tay nắm chặt như muốn xé rách mảnh giấy để lau nước mắt nhưng hai bàn chân lại ngọ nguậy như muốn bỏ chạy, em bị giằng xé giữa những cảm xúc và ý tưởng mâu thuẫn, trong sợ hãi và ý chí muốn trấn áp những bóng ma trong quá khứ.

Em không phải là nạn nhân duy nhất của những chấn thương trong quá khứ. Nếu những chấn thương của em phát xuất từ gia đình thì ở những học sinh khác, chấn thương có thể là những cảnh bạo hành mà các em đã thấy trong cộng đồng. Vào năm 2015, một nhóm học sinh và giáo viên tại học khu Compton thuộc thành phố Los Angeles, Hoa Kỳ đã kiện học khu này vì không cung cấp những dịch vụ giáo dục

đặc biệt và sức khỏe tâm thần thích hợp cho những học sinh trong khu vực gặp phải những chấn thương tâm lý. Có em từ năm 8 tuổi đã chứng kiến cảnh người bị hại phơi xác trên đường ray gần nhà, tới khi vào trung học thì đã thấy hơn 20 vụ thanh toán bằng đảng trong đó chính bạn em cũng bị sát hại. Chính vì là nạn nhân của những chấn thương đó, có em học kém, có em trầm cảm, có em phá phách buống bình; thế nhưng nhà trường chỉ biết trừng phạt và đuổi học để giải quyết vấn đề. Đơn kiện không chỉ đòi hỏi học khu phải cung cấp những dịch vụ cho học sinh mà còn yêu cầu học khu phải tập huấn cho ban giám hiệu, giáo viên và nhân viên biết cách nhận diện những trường hợp chấn thương tâm lý và đổi từ những biện pháp kỷ luật mang tính trừng phạt sang những hình thức hòa giải và chữa lành.

Trong cuộc sống không chỉ một lần chúng ta đã gặp những em nhỏ và cả người lớn tuổi mà những biến cố trong quá khứ đã để lại những rạn nứt tàn tật trên thể xác lẫn tâm hồn; họ như những bức tranh chân dung vẽ bởi họa sĩ Picasso khi nhìn bằng cặp mắt của chuyên viên Tâm lý Lâm sàng: hai vai rút lên như cố thu mình nhỏ lại, dáng điệu cứng nhắc không dám thư giãn, hoặc hai tay như chực sẵn đưa lên che lấy đầu; chỉ một tiếng động lớn từ tiếng xe nổ máy đến tiếng cãi cọ la hét cũng làm họ giật mình, cả người căng lên để sẵn sàng đối phó; trong ánh mắt là sự pha trộn cả nỗi sợ hãi lẫn mệt mỏi, vừa thù địch vừa muốn buông bỏ tất cả để được nghỉ ngơi; toàn thân đau nhức vì nhiều phần trong cơ thể phải gồng cứng liên tục nhưng cũng có những nơi khác hoàn toàn



mất cảm giác. Có những em không thể thư giãn và nhắm mắt nghỉ ngơi vì một phút buông lỏng là có thể bị tấn công bằng dao súng trong một khu phố đầy băng đảng. Có em chạy trốn phò mặc, tê dại với những thương yêu đầm ấm trong quan hệ giữa người và người.

Những nghiên cứu đầu tiên về chấn thương có thể kể đến báo cáo của Bác sĩ Jean Martin Charcot và học trò là Pierre Janet tại bệnh viện Salpetriere ở Paris cuối thế kỷ 19 về các bệnh nhân có triệu chứng lúc đó gọi là "cuồng loạn" [hysteria]. Khi kinh qua một biến cố khủng hoảng, người trải nghiệm phải chịu đựng những cảm xúc mãnh liệt làm tổn thương nhiều khả năng, đặc biệt là ký ức về những biến cố đó. Chúng không được tái hiện như một câu chuyện kể bình thường mà qua những phản ứng cảm xúc dữ dội, hành vi gây hấn, thể xác đau nhức, và những trạng thái của thân thể mang dấu ấn của những biến cố kinh hoàng cũ. Ông tổ ngành Phân tâm học là Sigmund Freud cũng đã đề cập đến chứng cuồng loạn này trong một nghiên cứu của mình nhưng sau đó lại phủ nhận nguyên do của nó bởi một biến cố thực trong quá khứ của các bệnh nhân. Gần 20 năm sau cho đến khi Đệ nhị thế chiến sắp nổ ra thì nhà Phân tâm học Abram Kardiner mới trở lại vấn đề này khi đề cập đến các triệu chứng thể lý của các cựu quân nhân Đệ nhất thế chiến. Một số sau chiến tranh đã thể hiện những chấn thương tâm sinh lý kéo dài, những biến cố kinh hoàng dường như vẫn tồn tại bất biến trong hiện tại. Họ nhạy cảm hơn với không chỉ những đau đớn, đụng chạm mà còn cả với nhiệt độ. Thế nhưng

quần chúng nói chung và giới hữu trách nói riêng, kể các nhà chuyên môn vẫn không chú tâm đến hội chứng này cho đến 30 năm sau khi những cựu quân nhân của chiến tranh Việt Nam trở về và phong trào nữ quyền phát triển lớn rộng tại Hoa Kỳ; cựu quân nhân với những trải nghiệm bạo tàn của chiến trận và phụ nữ với những trải nghiệm kinh hoàng của hiệp dân cưỡng bức.

Việc chẩn đoán Chứng Rối loạn Căng thẳng Hậu Chấn thương Tâm lý [Post Traumatic Stress Disorder – PTSD] lúc đầu chỉ dành cho người lớn trải qua một biến cố duy nhất, chẳng hạn thiên tai, chiến tranh hay hãm hiếp, nhưng những nghiên cứu sau đó cho thấy trẻ em cũng có khả năng bị chấn thương, không chỉ bởi một biến cố trong đời sống mà có thể bởi nhiều khủng hoảng hay căng thẳng nhỏ bé dồn lại từ điều kiện sống, đặc biệt là sự chăm sóc của cha mẹ, chẳng hạn ngược đãi tâm sinh lý, bạo lực trong gia đình, ruồng rẫy hay phó mặc. Việc chẩn đoán nguyên thủy của PTSD đã không lưu ý đến những giai đoạn phát triển tâm sinh lý của trẻ cũng như ảnh hưởng của những chấn thương này đến sự phát triển của chúng. Các khái niệm như Rối loạn Chấn thương Phát triển [Developmental Trauma Disorder – DTD] hay Chấn thương Phức tạp [Complex Trauma] từ đó đã ra đời.

Ở trẻ em từ sơ sinh đến thiếu niên, sự phát triển sinh học của cơ thể chịu sự tác động rất lớn của môi trường. Đối với những trẻ bị chấn thương vì sống trong một môi trường đầy sự đe dọa, hệ thống miễn nhiễm và phản ứng điều tiết căng thẳng của chúng

có nguy cơ phát triển bất bình thường khiến chúng có những phản ứng sinh lý quá mức trước những căng thẳng vốn bình thường trong cuộc sống sau này khi lớn lên: tim đập dồn dập, hơi thở gấp gáp, cổ khô miệng đắng, sẵn sàng thủ thế hay tấn công, v.v... khi chỉ nghe một tiếng quát mắng của thầy cô hay trong một trận cãi cọ giữa vợ chồng. Không chỉ ngược đãi và bạo hành, não bộ của trẻ là nạn nhân của sự bỏ mặc của cha mẹ cũng có thể phát triển không toàn vẹn. Trẻ là nạn nhân của chấn thương phức tạp cũng thường bị những chứng bệnh tâm thể mãn tính, than vãn về những đau nhức cũng như mỗi một thường trực. Chúng có thể quá nhạy cảm, dễ đau đớn, dễ nóng giận, dễ xô xát; hoặc chúng có thể quá vô cảm, tê dại, thụ động. Để chạy trốn những bóng ma trong quá khứ, trẻ lại tiếp tục "tra tấn" thể xác của mình như nghiện ngập rượu bia, ma túy, hay gặp những cơn bệnh nguy hiểm như tim mạch hay ung thư như nghiên cứu Trải nghiệm Nghịch cảnh Ấu thời [Adverse Childhood Experiences - ACE] trên 17.000 khách thể từ 19 đến 90 tuổi cho thấy.

Trẻ đã trải qua chấn thương phức tạp cũng thường bất lực không thể nhận diện, diễn tả, hay điều tiết những cảm xúc hay tình cảm của mình. Chôn vùi giấu chặt những phản ứng với căng thẳng áp lực của đời sống, chúng là nạn nhân của lo âu, giận dữ hay trầm cảm, sẵn sàng bùng nổ hay xuất hiện bất cứ lúc nào. Chỉ một nét mặt, giọng nói, câu từ, hình ảnh, đặc biệt từ những người chung quanh, nhắc nhở đến biến cố thuở ấu thời cũng làm chúng run rẩy, rũ liệt, trốn chạy hay nổi cơn giận dữ bất thường không kiểm chế

được. Đây nổi nghi kỵ và phòng thủ vì đã bị chính những người thân yêu lợi dụng và bạo hành từ lúc nhỏ, trẻ lớn lên dễ biến mọi mối quan hệ thành thù địch hay bóc lột. Hơn thế nữa, năng lượng của trẻ bị thu chột và giam hãm khiến chúng không còn lại bao nhiêu cho cuộc sống hàng ngày. Trong trường chúng dễ dàng bỏ cuộc, sợ hãi hay trầm uất trước mọi thách thức trong học tập, từ bạn bè hay thầy cô.

Trẻ bị chấn thương phức tạp có khi thấy mình hoàn toàn vô giá trị khi mẹ cha là người thân yêu nhất nay lại là những kẻ ngược đãi, khinh bỉ, nhục mạ. Chúng bắt chước khinh bỉ và phỉ nhổ bản thân, đổ mọi tội lỗi lên vai tuổi thơ bé bỏng, vì điều này vốn dễ dàng hơn là nhìn nhận sự thật mẹ cha không còn là nơi nương tựa, tin tưởng và hy vọng. Hồ thẹn cùng với mặc cảm tội lỗi đan xen, trẻ lên án từng khuyết điểm trên khuôn mặt và thân hình của mình, từng tính cách và cử chỉ của mình. Niềm tin vào chính mình, hy vọng vào tương lai, khả năng kiểm soát hoàn cảnh, cho đến ý nghĩa của kiếp nhân sinh, tất cả đều trống rỗng và tuyệt vọng. Vì thế chúng mất năng lực hoạch định và giải quyết vấn đề, mỗi ngày thức dậy với niềm tuyệt vọng, chỉ tồn tại lây lắt theo từng cơn gió cuồng nộ của những cảm xúc và ý tưởng tiêu cực xuất hiện bất ngờ.

Một triệu chứng chấn thương tâm lý phức tạp của trẻ ít được hiểu biết nhất là triệu chứng Phân cách [dissociation]. Vì không chịu đựng được nỗi đau mỗi khi liên tưởng đến một biến cố trong quá khứ, đặc biệt là những biến cố vượt khỏi sức chịu đựng của

tâm lý với cơ cấu nhận thức còn mỏng manh của đứa trẻ, vô thức của trẻ sẽ tự ngăn chặn không cho một phần của thực tại tiến vào vùng ý thức. Khi đối mặt với một trải nghiệm dữ dội và kinh hoàng, trẻ tự tách mình ra khỏi kinh nghiệm đó, tưởng tượng mình như hồn rời khỏi xác để khỏi chịu cảm nghiệm đớn đau như của xác thân đang bị hành hạ tàn nhẫn đó. Hoặc một phần đời sẽ bị vô thức xóa nhòa ra khỏi ký ức của chúng, mỗi đêm với ông bố dượng mò mẫm vào phòng ngủ, mỗi sáng với bà mẹ ghẻ vun vút roi quật vào lưng. Không chỉ một phần đời, có khi là một phần thân thể không còn cảm xúc, một phần tư duy không còn toàn vẹn. Trẻ mất khả năng hiện diện trọn vẹn trong hiện tại mà mỗi lần căng thẳng, đầu óc chúng lại lẫn trốn vào vùng mộng tưởng, làm gãy đổ mọi ý thức về thời gian và sự liên tục của dòng tâm thức.

Trong Tâm lý học, chứng phân cách [dissociation] xảy ra khi chúng ta cảm thấy bị ly cách với thực tại, với một ký ức, cảm xúc, hay cảm giác. Khác với các triệu chứng của các chứng loạn thần [psychosis], người bị chứng phân cách không hoàn toàn đánh mất thực tại qua ảo giác hay ảo tưởng nhưng họ mất sự nối kết của phần thực tại có liên quan đến một hay nhiều chấn thương trong quá khứ. Mặc dầu người mắc phải triệu chứng này có thể ý thức rằng mình không có cảm nghiệm về vùng thực tại đã đánh mất nhưng không lý giải được vì sao mình lại như thế. Trong khi đó, sự hài hòa về ý nghĩa của các kinh nghiệm trong cuộc sống có lẽ là một trong những nhu cầu lớn nhất trong việc hình thành tâm lý của trẻ để chúng có một cuộc sống trật tự và ổn định khi trưởng thành.

Tuy nhiên trong những trường hợp bạo hành, những trải nghiệm đón đau sẽ không được thừa nhận và lấp ghép như một phần của cuộc đời, vì nhận thức chưa phát triển của trẻ không thể giải thích được tại sao người yêu thương mình là cha mẹ, thầy cô hay bà con lại có thể xâm hại thể xác hay tinh thần của chúng, vì thế những trải nghiệm đón đau sẽ không được thừa nhận và sắp xếp vào ký ức như một phần cuộc đời của chúng. Mặc dầu cơ chế tâm lý này vốn hữu ích ngay tại lúc đó khi giúp trẻ khỏi rơi vào sự mất trí và điên loạn, về lâu dài chúng sẽ không còn tính hữu dụng mà lại còn có hại khi trẻ lớn lên. Chúng cảm thấy mất một phần cuộc sống, tê dại và vô cảm, vì thế không thể yêu chính mình và người khác, hay chỉ yêu trong một thứ tình cảm bị bóp méo, yêu sự phóng tượng úp chụp tượng tượng của mình lên người khác nhiều hơn là yêu người khác với những ưu khuyết điểm của họ.

Như một cánh tay nứt gãy, nếu không chữa đúng cách thì khi lành sẽ trở thành cong queo. Một tâm hồn và thể xác trải qua chấn thương, nếu không chữa chạy đúng cách cũng trở nên lệch lạc què quặt, những đặc thù mà đôi khi tự dối lòng, chúng ta gọi là cá tính và bám víu vào đấy như khiên giáp chống đỡ với cuộc đời. Nếu chúng ta tin cuộc sống là một hành trình chuyển hóa và thăng tiến để mỗi cá thể có thể trở thành con người toàn vẹn và hân hưởng cuộc đời trong sự phong phú và diệu kỳ của nó, chúng ta cần chữa lành cho chính mình và cho trẻ thơ. Hành trình chữa lành đòi hỏi rất nhiều từ lòng dũng cảm, đối mặt một lần nữa những biến cố đón đau trong quá khứ, như phải đập vỡ xương cánh tay cong queo

để ráp những mảnh vụn vỡ cho ngay lối thẳng hàng. Chỉ mong một điều cho xã hội chúng ta ngày mai, không ai còn phải gánh chịu những chấn thương thuở ấu thời, để khi lớn lên khỏi phải cắt da xẻ thịt đập vỡ sụn xương mà dựng lại con người chân thực của chính mình.

---

Trẻ bị chấn thương phức tạp có khi thấy mình hoàn toàn vô giá trị khi mẹ cha là người thân yêu nhất nay lại là những kẻ ngược đãi, khinh bỉ, nhục mạ. Chúng bắt chước khinh bỉ và phỉ nhổ bản thân, đổ mọi tội lỗi lên vai tuổi thơ bé bỏng, vì điều này vốn dễ dàng hơn là nhìn nhận sự thật mẹ cha không còn là nơi nương tựa, tin tưởng và hy vọng. Hổ thẹn cùng với mặc cảm tội lỗi đan xen, trẻ lên án từng khuyết điểm trên khuôn mặt và thân hình của mình, từng tính cách và cử chỉ của mình. Niềm tin vào chính mình, hy vọng vào tương lai, khả năng kiểm soát hoàn cảnh, cho đến ý nghĩa của kiếp nhân sinh, tất cả đều trống rỗng và tuyệt vọng. Vì thế chúng mất năng lực hoạch định và giải quyết vấn đề, mỗi ngày thức dậy với niềm tuyệt vọng, chỉ tồn tại lây lất theo từng cơn gió cuồng nộ của những cảm xúc và ý tưởng tiêu cực xuất hiện bất ngờ.

---



## BUỒN ƠI, CHÀO MI

Mỗi sáng thức dậy, làn mây mù dường như vẫn còn bao phủ không chỉ ngoài trời mà còn tận trong tâm thức. Chiếc đồng hồ báo thức cuối cùng cũng nản lòng reng vài tiếng cuối cùng rồi tắt hẳn. Đêm nằm nhìn lên trần nhà trong lặng câm để mỗi sáng mệt nhoài rũ liệt. Bóng tối cuối năm chen vào tận trong những ngóc ngách của đôi mắt cùng những tế bào não. Toàn thân và trái tim trĩu nặng với những cơn đau nửa như giằng xé nửa như tê dại. Những khuôn mặt cùng lớp và những giờ học dài lê thê, những bài tập sẽ phải làm trong ngày, trở nên xa xôi và vô nghĩa. Có thể mình sẽ nằm ở đây mãi, không còn gì quan trọng và cũng không còn gì thú vị để ra khỏi chiếc giường này. Những thú vui thời xưa cũng nhạt nhẽo vô vị, vì rồi sau đó lại tiếp tục là nỗi đau khổ và buồn chán. Khi đến trường, cũng gượng cười gượng nói đấy, "Vui là vui gượng kéo là. Ai tri âm đó mặn mà với ai!". Tất cả như đang trượt dần thật xa.

Trong năm 2015 tại Hoa Kỳ, hơn 3 triệu trẻ từ 12 đến 17 tuổi đã trải qua ít nhất một cơn bùng phát của chứng Rối loạn Trầm cảm Lâm sàng [Major Depressive

Disorder] trong năm trước. Con số này đại diện cho 12,5% trẻ trong độ tuổi thiếu niên. Trong nhóm này, số đông tập trung ở tuổi 15, 16 và trẻ gái nhiều gấp 4 lần trẻ trai. Nếu tính toàn thế giới và ở mọi độ tuổi thì con số này lên đến trên 300 triệu theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới [World Health Organization – WHO]. Chưa tính đến nguy cơ mất việc đến học tập sa sút, tổn thất về chi phí thuốc men đến mất mát tình cảm, điều đáng sợ nhất mà chúng ta cảm có thể xem như một nguyên nhân là hành vi tự sát. Trên toàn thế giới có đến 800 ngàn người tự tử mỗi năm vì trầm cảm, và tự tử là nguyên nhân thứ hai dẫn đến cái chết cho trẻ trong độ tuổi từ 15 đến 29.

Lâu nay chúng ta thường đơn giản cho rằng chỉ có người lớn khi gặp nhiều chuyện bất ưng ý trong đời sống mới có thể mắc chứng trầm cảm. Khi quan niệm như vậy, chúng ta đã bỏ qua yếu tố hay nguyên nhân sinh học cũng như tính phổ quát ở mọi tuổi tác của chứng trầm cảm. Trầm cảm ở tuổi thanh thiếu niên và nhi đồng có thể có ảnh hưởng đến không chỉ tâm trạng và quan hệ của các em với những người chung quanh mà còn cả việc học hành và đặc biệt là sự phát triển của trẻ. Những nghiên cứu gần đây, chẳng hạn của Bác sĩ Joan Luby và đồng nghiệp thuộc Đại học Washington School of Medicine cho thấy trẻ ở tuổi nhà trẻ, từ 3 tuổi đã có thể bị trầm cảm, và chúng không phải là một hội chứng phát triển tất thời mà mang tính kinh niên và tái phát. Có những triệu chứng chung cho mọi lứa tuổi trong lãnh vực hành vi và cảm xúc là buồn rầu và trống rỗng, không còn

tìm thấy lạc thú trong mọi sinh hoạt, mất ngủ hay buồn ngủ trầm trọng, chậm chạp trong hành vi và suy nghĩ, mệt mỏi thường trực, lên cân hay xuống cân bất thường, chán ăn uống hay ăn uống quá độ. Trong tâm thức, chúng đi kèm với cảm giác vô dụng, mặc cảm tội lỗi, không thể chú tâm, ám ảnh bởi cái chết. Trẻ bị trầm cảm còn dễ trở nên nhạy cảm với những phẩm bình hay lạnh nhạt của người khác, với những sai sót nhỏ của mình và xem đó như những thất bại nghiêm trọng, thường trốn học vì không muốn đi hay sợ rời cha mẹ, học hành sa sút hẳn và không còn tha thiết chơi đùa với bạn bè. Đặc biệt ở tuổi nhỏ hơn, chúng có thể làm cảm giác bức rứt khó chịu, không tăng cân đủ, mất đi những kỹ năng đã học trước kia như ăn uống, tiêu tiểu.

Mặc dầu còn nhiều tranh cãi, nhưng một số nhà khoa học đề nghị trẻ cần phải được theo dõi để chẩn đoán hay điều trị khi cần thiết nếu ở từ lúc mới sinh cho đến 3 tuổi, trẻ không lên cân mà không có lý do thể lý nào, hay nổi giận, không thích chơi đùa, không có các biểu hiện vui vẻ hay hài lòng. Ở tuổi từ 3 đến 5 là sự sợ hãi thường trực, hay xảy ra tai nạn té ngã, chậm phát triển kỹ năng tự lập, hay hối lỗi quá đáng trong những chuyện nhỏ nhặt. Ở tuổi từ 6 đến 8, trẻ lại hay than phiền về thân thể đau nhức, bám riết lấy cha mẹ, tránh người lạ chỗ lạ, hay có hành vi hung dữ hiếu chiến bất thường. Ở tuổi 9 đến 12, trẻ bắt đầu có những ý tưởng và lo lắng quá đáng về trường học, bạn bè và bài tập ở trường, tự trách móc và dằn vặt bản thân, chán nản và thất vọng vì nghĩ rằng không làm hài lòng cha mẹ hay thầy cô.

Có một thời và có những nơi chúng trầm cảm bị xem chỉ là những cơn ưu sầu thoáng qua, người bị trầm cảm lại bị xem là ủy mị yếu đuối. Tại các quốc gia như thế, biết bao trẻ thơ đã chọn việc quyên sinh, bao nhiêu gia đình đổ vỡ và mảnh đời tan nát. Ở các quốc gia mà ngành Tâm thần và Tâm lý học phát triển, thì đôi khi chúng rối loạn này lại được xem như một hội chứng sinh học thuần túy, chỉ cần dùng đến bình thuốc là trở lại bình thường, như ngày xưa bệnh ưu phiền cũng chữa được dễ dàng bằng bình rượu. Chúng ta thường đi từ thái cực này đến thái cực kia và cả hai đều đưa ta vào sự bế tắc của trì độn và cạn kiệt.

Thật ra trầm cảm là hôn phối của thể xác và tinh thần, của sinh học và tâm lý; không đơn giản chỉ là một chứng bệnh di truyền hay phản ứng thất bại trước một thách đố của cuộc đời. Và ngay cả di truyền cũng chỉ là những đám mây đen vô tội lang thang trên bầu trời, để khi những trải nghiệm chấn thương của tuổi thơ biến chúng thành cuồng phong, sấm sét, và bão lũ. Cũng như mọi cảm xúc khác của con người, như lo âu, căng thẳng, giận dữ, v.v... nhận thức của chúng ta đi song song với cảm giác sinh học khởi lên từ những cơn lũ chất kích thích thần kinh đổ tràn về hạ lưu của thân xác. Đến nỗi có nhiều chuyên gia Tâm lý học cho rằng cảm xúc vốn không mang một thực tính riêng rẽ, mà chỉ là định danh của nhận thức về một trạng thái và cảm giác của xác thân.

Trầm cảm thường được xem sự quá độ của ưu sầu. Nhưng cũng như mọi thứ trời cho trong thể xác và tâm hồn qua ngàn năm tiến hóa, ưu sầu cũng như ba cảm xúc căn bản còn lại của con người, vui vẻ, sợ hãi, và giận dữ, chắc hẳn phải đóng một vai trò quan trọng đối với sự tồn tại của chúng ta, đặc biệt như một thành viên trong xã hội. Ưu sầu thật ra giúp báo động cho chúng ta biết đã có cái gì "sai sai" trong nhận thức về cuộc sống, về cách người khác đối xử với mình, và do đó hiểu được mình phải đối xử với người khác như thế nào. Những bóng tối che ngang tâm tưởng khi thấy một đứa trẻ co ro trong mưa lạnh ngược nhìn thèm khát những ổ bánh mì trong tủ kính, khi biết một đoàn quân hao hụt trở về và mẹ già từ nay thấp thêm một nén hương trên bàn thờ liệt sĩ, và khi nghe về khổ đau của những mảnh đời bấp bênh mà thân xác trở về trong hầm lạnh của thuyền.

Những khoảnh khắc tưởng như ngăn ngừi đó không làm cho chúng ta kiệt quệ mà lại giúp chúng ta cảm thông sâu sắc hơn với đời, và đẩy chúng ta về phía trước với hành động. Nếu trầm cảm là thu rút và cạn kiệt năng lực thì nỗi ưu sầu này làm chúng ta to lớn và mạnh mẽ hơn. Nếu trầm cảm đẩy chúng ta vào cảm giác xấu hổ, trách móc và chán ghét chính mình, thì nỗi ưu sầu kia làm chúng ta trầm tư sâu sắc, mở rộng lòng để xót thương đời, mắt nhìn đời trong sự bao dung. Vì thế chắc chắn nó không phải là trầm cảm và vì thế đánh đuổi trầm cảm không có nghĩa là tận diệt nỗi ưu sầu. Vì sợ hãi phải tiếp vị khách ưu sầu, chúng ta cũng đã vô tình đóng cửa luôn với lòng vị tha, lân mẫn và bác ái.

Trong một thế giới “mì ăn liền” và “thức ăn nhanh”, chúng ta được nhồi sọ để sợ hãi mọi cơn ưu sầu. Dễ dãi và lười biếng đóng khung mọi cảm xúc với hai hộp đông lạnh “tiêu cực” và “tích cực”, chúng ta thêm khát và nắm giữ những khoảnh khắc “tích cực” và trốn tránh sợ hãi bất cứ cái gì mà “giới có thẩm quyền” gọi là tiêu cực. Thật ra chúng ta không cần, và con trẻ cũng không cần lúc nào cũng vui và phấn chấn. Có phải chúng ta đã khiến trẻ kinh hoàng và phủ nhận một phần cảm xúc của chính mình, thậm chí chế giễu hay lên án những giọt nước mắt đổ ra vì mình, vì người trong vi diệu của cảm thông và hiểu biết. Sự quân bình đối cực của những cảm xúc giúp chúng ta điều hòa nếu biết cách để tạo được một hình “sin” mượt mà, không còn là một hình “sin” lởm chởm gai nhọn của đỉnh cao và vực thẳm, nhưng chắc chắn cũng không phải là một đường thẳng của vô cảm chết chóc.

Nếu không hiểu sự khác biệt của trầm cảm và ưu sầu, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được tại sao “Hôm nay trời nhẹ lên cao. Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn” (Chiều – Xuân Diệu). Để rồi những buổi trưa vắng lặng, thức dậy trong căn gác trọ xa nhà, nhìn xuống đường qua cửa sổ, lại nhớ đến mẹ cha, “Mỗi lần nắng mới hắt bên song. Xao xác gà trưa gáy náo nùng; Lòng rượi buồn theo thời dĩ vãng, Chập chờn sống lại những ngày không” (Nắng mới – Lưu Trọng Lư). Từ nỗi buồn nhẹ nhàng của lứa đôi, “Buồn trông chênh lệch sao Mai. Sao ơi sao hỡi nhớ ai sao mờ” (Ca dao) đến nỗi ưu hoài về giang sơn đất nước, “Đêm qua chớp biển mưa nguồn, Hỏi người quân tử có buồn

hay không?” (Ca dao). Mà đến nỗi buồn rất hiện sinh [existentialism] như Trần Tử Ngang trong bài *Đăng U Châu đài ca* thì có lẽ các nhà Tâm lý chỉ chăm chăm kiểm bệnh và hốt thuốc đành chịu, “*Ngoảnh lại trước: người xưa vắng vẻ. Trông về sau: quanh quẽ người sau. Ngẫm hay trời đất dài lâu. Mình ta rơi hạt lệ sầu chứa chan*”.

Những nỗi ưu sầu như thế không đẩy chúng ta vào cơn bạo bệnh cũng không dẫn chúng ta đến rượu chè, cờ bạc, trai gái. Vì “*Khi tỉnh rượu lúc tàn canh. Giật mình mình lại thương mình xót xa*”. Chạy trốn cảm xúc chưa bao giờ là liều thuốc hiệu nghiệm để chữa lành, có chăng là viên thuốc nhức đầu bỏ vội vào miệng để tiếp tục làm con ốc trong guồng máy công việc và xã hội. Những nỗi ưu sầu như thế cần thời gian, cần nghỉ ngơi, cần dừng lại để phản tỉnh, để cùng vài người bạn ôn lại và chiêm nghiệm cuộc đời bên lò hương trầm và tách trà xanh khói.

Ưu sầu là một suối nguồn của sáng tạo, một cảm xúc chân thật của chúng ta trong cõi nhân sinh, nhưng vì nỗi sợ hãi từ thuở thiếu thời, vì văn hóa và tập tục nhập cảng bất kể, chúng ta chạy trốn nó mà bỏ qua giá trị của nó. Cũng như cô đơn không phải là cô độc, ưu sầu cũng không hẳn là trầm cảm. Giáo sư Emily Brady thuộc Đại học Michigan còn khẳng định không thể đánh đồng ưu sầu với các nỗi buồn mang tính thâm trầm như trầm cảm. Bà đề nghị xem đó như một cảm xúc mỹ học [aesthetic emotion] hiện diện trong một số phản ứng của chúng ta trước thiên nhiên đồng thời tạo ra niềm hứng khởi của sáng tạo từ cuộc sống

hàng ngày. Đó phải chăng là động lực và xuất phát của tất cả những câu ca dao và thi ca trên. Điều đặc biệt nhất của trạng thái ưu sầu, tôi tạm dùng để dịch chữ “melancholy” của bà, là trạng thái trầm tư về những gì chúng ta yêu thương, những khoảnh khắc dẫn chúng ta đến hy vọng và phấn khởi, đến cảm thông và chia sẻ.

Nhìn từ vị thế xã hội, những dịch vụ chẩn đoán và điều trị về trầm cảm chắc chắn phải được cung ứng đầy đủ trong một xã hội tự nhận là văn minh để không người mẹ người cha nào phải “đầu bạc khóc mái đầu xanh” cũng như khi trẻ lớn lên không phải chịu những mất mát trong cuộc sống vì căn bệnh của mình. Nhìn từ vị thế cá nhân, chúng ta cũng nên tập cho trẻ thăng hoa những giây phút ưu sầu, thấy những giới hạn của mình và của người để khơi dậy lòng từ bi và lân mẫn, thấy cuộc sống vốn vô thường để nhẹ nhàng xả ly những thứ xa hoa, những điều phù phiếm. Để con cái chúng ta thật sự hạnh phúc vì đã tận tường và vô ngại đường lên đồi cao vui vẻ lẫn thung lũng ưu sầu.

---

Tựa bài này mượn tên tác phẩm *Bonjour Tristesse* của nhà văn Françoise Sagan.



---

Lâu nay chúng ta thường đơn giản cho rằng chỉ có người lớn khi gặp nhiều chuyện bất ưng ý trong đời sống mới có thể mắc chứng trầm cảm. Khi quan niệm như vậy, chúng ta đã bỏ qua yếu tố hay nguyên nhân sinh học cũng như tính phổ quát ở mọi tuổi tác của chứng trầm cảm. Trầm cảm ở tuổi thanh thiếu niên và nhi đồng có thể có ảnh hưởng đến không chỉ tâm trạng và quan hệ của các em với những người chung quanh mà còn cả việc học hành và đặc biệt là sự phát triển của trẻ. Những nghiên cứu gần đây, chẳng hạn của Bác sĩ Joan Luby và đồng nghiệp thuộc Đại học Washington School of Medicine cho thấy trẻ ở vườn trẻ, từ 3 tuổi đã có thể bị trầm cảm và chúng không phải là một hội chứng phát triển tất thời mà mang tính kinh niên và tái phát.

---



## LÀM NGƯỜI CƯƠNG TRỰC

Lớn lên trong một nền văn hóa tập thể xuất phát từ trong lũy tre làng, có thể không ai trong chúng ta không biết những câu tục ngữ như “*Một sự nhịn chín sự lành*” hay “*Tránh voi chẳng xấu mặt nào*”. Thái độ và cách hành xử nhẫn nhục, cam chịu này thường được xem như một sự khôn ngoan, một đức tính, hay một sức mạnh nội tâm, mặc dù nhiều khi nó chỉ là một sự nguy tín mà căn bản là sự sợ hãi và bất lực trước hoàn cảnh. Thái độ này đã được nhà văn Lỗ Tấn mô tả một cách tinh tế và châm biếm trong tác phẩm *AQ chính truyện* với nhân vật chính có “phép thắng lợi tinh thần”, chẳng hạn mỗi khi bị đánh thì nghĩ “chúng đang đánh bố của chúng”. Sợ hãi trước những kẻ hơn mình về địa vị, quyền lực hoặc sức mạnh, nhưng AQ tự nguy tín rằng mình có “tinh thần cao cả” hơn những kẻ đang bạo ngược áp bức mình nên có thể bỏ qua những hành động của chúng.

Không biết có phải vì chúng ta vốn chia sẻ cùng nền văn hóa với AQ hay không mà các tài liệu huấn luyện kỹ năng cho trẻ bằng tiếng Việt đã lúng túng khi chọn

từ tương đương để dịch nghĩa cho từ “assertiveness”. Đã có nhiều từ tiếng Việt được đề nghị dịch từ “assertiveness” này chẳng hạn như “quyết đoán”, “cứng rắn”, “thẳng thắn”, hay “quả quyết”, nhưng có lẽ đến nay nhiều người, kể cả cá nhân tôi, vẫn chưa hài lòng với từ tiếng Việt nào có thể chuyển tải đầy đủ ý nghĩa của nó. “Assertiveness” không chỉ là một tính cách, một cách hành xử, mà còn là một kỹ năng trong đời sống. Một người mang tính cách “assertive” là người có thể đứng ra bảo vệ quyền lợi chính mình hay người khác một cách trầm tĩnh và tích cực, không bị rơi vào thái độ hiếu chiến hay nhu nhược. Trong bài này chúng ta tạm thời dùng từ “cương trực” với ý nghĩa của từng từ: “cương” là cứng rắn và “trực” là thẳng thắn, hai thái độ nền tảng của khái niệm “assertiveness” trong tiếng Anh.

Khi gặp trường hợp phải đối diện với những tình huống bị xâm phạm quyền lợi, trẻ có thể có những dạng đối phó khác nhau. Một số trẻ sẽ rút lui hay cam chịu khi kẻ bắt nạt to cao hơn hay có thể lực hơn trong lớp hay trường học. Một số trẻ khác lại tự thay đổi ý thức hay cảm xúc của mình và hy vọng sẽ bớt đau khổ hay tức giận khi quyền lợi bị xâm phạm. Trẻ tự nguyện biến về đức tính nhẫn nhục để tự lừa mình và cảm thấy dễ chịu hơn, mặc dầu “đức tính” này lại phát xuất từ sự sợ hãi hay bất lực trước quyền lợi của mình bị xâm phạm. Đối nghịch lại với lối giải quyết “giả đại qua ải” là thái độ, cách hành xử hiếu chiến khi trẻ đối đầu và đáp trả hành vi xâm phạm của đối phương bằng cách sử dụng bạo lực, tấn công bằng ngôn ngữ hay hành động, thậm chí xâm phạm lại quyền lợi của

người đó. Trong khi đó, người có cá tính cương trực khi bị xâm phạm quyền lợi phải biết và dám sử dụng những kỹ năng thay đổi hành vi của đối phương để bảo vệ quyền lợi của mình.

Có bốn thái độ và cách hành xử vốn xuất phát từ bốn tính cách của mỗi cá nhân trong giao tiếp là nhu nhược, xảo trá, hiếu chiến, và cương trực. Trẻ nhu nhược thiếu lòng tự trọng, sự tự tin nên khi muốn điều gì, chúng nghĩ rằng chỉ đạt được mục đích bằng cách van xin đối phương, để đối phương kiểm soát và khống chế tình huống. Hậu quả của thái độ và tính cách này là chúng rối loạn trầm cảm và mất động lực làm việc. Một số trẻ khác cũng phát xuất từ tính cách yếu đuối nhưng "khôn ngoan" hơn nên chọn một cách thức để đạt được mục đích mà chúng ta có thể gọi là xảo trá hay lươn lẹo. Từ thái độ không tin tưởng và tôn trọng chính mình lẫn đối phương, không tin tưởng vào động lực và ý định của người khác, cũng như không có thói quen thành thật và thẳng thắn, trẻ nghĩ rằng chúng chỉ có thể đạt được những gì mình muốn bằng cách lừa dối qua việc xuyên tạc, thêu dệt, gièm pha đối phương. Trẻ hiếu chiến thì ngược lại. Vốn tự tôn và kiêu ngạo, trẻ thiếu sự tôn trọng những người chung quanh mình và nghĩ rằng họ phải cung phụng và đáp ứng mọi đòi hỏi của chính mình. Chúng sẽ ra lệnh, gây áp lực và dọa nạt đối phương phải phục tùng ý muốn của chúng. Nếu không được, chúng sẽ tức giận và đi đến việc kết án, sỉ vả, hay hạ nhục người khác. Trẻ có tính cách cương trực có thể xem như ở vị trí trung đạo của trẻ nhu nhược và trẻ hiếu chiến. Chúng tự tin và cũng tự trọng, tôn trọng

người chung quanh, quan tâm đến cảm xúc và suy nghĩ của họ, chịu trách nhiệm về hành động và lời nói của chính mình. Suy nghĩ nền tảng nhất của trẻ có tính cách cương trực là chúng có thể đạt được những gì chúng muốn bằng thương lượng hay thuyết phục hợp lý hợp tình, một cách trung thực và thẳng thắn, chứ không phải bằng cách van xin, lừa gạt, hay bắt nạt. Những khoảnh khắc trong bóng tối đó lại rất tốt cho sự trưởng thành của chúng ta.

Theo kinh nghiệm trong gần 50 năm của mình, chuyên gia Tâm lý Lâm sàng Andrew Salter đề ra 6 đặc điểm của một cá tính cương trực: (a) Có thể biểu hiện tình cảm của mình một cách trung thực và công khai; (b) Có thể mô tả tình cảm của mình một cách tự nhiên và chính xác; (c) Có thể phản đối ý kiến của người khác một cách thẳng thắn và trình bày quan điểm của mình rõ ràng; (d) Có thể dùng chữ “tôi” (trong tiếng Việt là một đại danh từ tương ứng trong quan hệ với người nghe) để khẳng định việc chịu trách nhiệm cho lời nói của mình; (e) Có thể đón nhận lời khen ngợi, không phải vì kiêu ngạo, nhưng là biểu hiện của lòng tự trọng và tự tri về khả năng và ưu điểm của mình; và (f) Có thể hành động ngẫu hứng và không tính toán như là biểu hiện của khuynh hướng và khả năng ứng biến. Những tính cách cơ bản trong mô hình về tính cách cương trực của Tiến sĩ Andrew Salter nhấn mạnh đến việc biểu lộ cảm xúc, mong muốn, và nhu cầu của mỗi cá nhân một cách tự nhiên và trọn vẹn để đạt đến sự phát triển cá nhân một cách toàn mãn.

Tính cách cương trực được biểu hiện như khả năng bảo vệ ý tưởng và quyền lợi của chính mình, nó còn có một chức năng khác là bảo vệ sức khỏe của chính người sở hữu tính cách đó. Theo nghiên cứu của Fariba Pourjalila và Maryam Zarnaghashb thuộc Đại học Shiraz ở Iran, mặc dầu không có sự khác biệt giữa tính cách cương trực và khả năng từ chối áp lực từ người khác giữa nam và nữ, có một tương quan tỉ lệ nghịch rõ ràng giữa sức khỏe tâm thần và người có tính cách cương trực hay kỹ năng bảo vệ mình. Người không có tính cách cương trực cũng như không có thể từ chối những yêu cầu và áp lực của người khác thường có những triệu chứng lo âu và trầm cảm, giận dữ và uất ức. Tương tự, nghiên cứu của Giáo sư John Williams và John Stout thuộc Đại học Scranton, Hoa Kỳ cũng cho thấy người có khả năng thẳng thắn bảo vệ quyền lợi của mình với cá tính cương trực ít gặp những vấn đề về sức khỏe cũng như tự tin kiểm soát được chính mình nhiều hơn.

Phát xuất từ nền văn hóa cổ truyền vốn từ làng xã nơi mọi người phải chung sống với nhau có thể cả đời vì mọi cơ hội thay đổi chỗ ở bị giới hạn, những tính cách cá nhân có chức năng bảo đảm trật tự và thống nhất của tập thể, cũng như tránh việc bị tẩy chay hay cô lập được cổ võ và dạy cho trẻ em ngay từ nhỏ. Hơn nữa, trong một xã hội cổ truyền với hệ thống đẳng cấp và sự tập trung quyền lực, việc duy trì trật tự trên dưới, trong ngoài cũng là một phần của nền giáo dục thần dân. Chữ "Lễ" của Khổng học ban đầu chỉ mang tính chất của sự điều tiết tình cảm như trong ba bước "Hung u Thi, lập u Lễ, thành u Nhạc", từ tình cảm sung mãn đến tiết chế quy củ rồi đến hài hòa

tương thuận, dần dần đã trở nên cứng nhắc và trở thành những khuôn phép bất di bất dịch tù hãm tự do của nhân sinh. Nếu theo tinh thần nhân văn thực sự của Khổng, trẻ cần được tạo điều kiện phát triển tình cảm và cảm xúc tự nhiên rồi sau đó được đưa dần vào những phép tắc hòa hợp với môi trường gia đình và xã hội, không thái quá không bất cập. Khi nào đạt được sự hòa điệu giữa cảm xúc cá nhân và phép tắc xã hội thì có thể nói đấy là “Nhạc” giữa mình và người đã thành. Thế nhưng như bao lý thuyết về tiêu chuẩn đạo đức xã hội, sự tha hóa và xơ cứng của những lý tưởng ban đầu đã biến những nguyên lý tốt đẹp thành tù ngục của tự do và sáng tạo khiến cho mỗi cá thể phải đánh mất chính mình, tưởng là để đạt được sự hòa hợp với tập thể nhưng thực ra là phục tùng không chỉ người có quyền thế mà còn cả với những kẻ giáo hoạt và áp chế.

Khi trưởng thành và nhận sự giáo dục trong một nền văn hóa coi trọng tập thể đến nhiều khi hy sinh quyền lợi cá nhân, trẻ khó xây dựng lòng tự tin vào quyền lợi của chính mình cả khi những quyền lợi đó hoàn toàn chính đáng. Trong một xã hội mà chân lý đôi khi bị hy sinh để giữ hòa khí, trẻ được dạy tránh mọi tranh cãi thậm chí cả thảo luận. Chúng dần dần xem mâu thuẫn ý tưởng và quyền lợi giữa hai người là một sự bất thường thay vì xem nó là một điều hoàn toàn tự nhiên xảy ra như một việc tất yếu trong cuộc sống. Vì thế, chúng không dám đặt yêu cầu và thậm chí không dám từ chối một yêu cầu. Chẳng hạn nếu từ chối lời rủ rê đi chơi vì bận học, trẻ sợ bạn bè sẽ tấn công, chế nhạo, gièm pha hay tẩy chay. Tự nguyện tín



hay vốn yếu đuối, trẻ không dám yêu cầu hay thẳng thắn nói lên ý nghĩ của mình vì nghĩ rằng có nói hay không cũng không thay đổi được gì. Thậm chí, trong một số trường hợp, trẻ bị "mùi lòng", sợ bạn bè tổn thương hay tội nghiệp khi mình từ chối lời yêu cầu của bạn, mặc dù trẻ biết rõ lời yêu cầu đó xâm phạm vào quyền tự do, thời gian, hay tài sản của mình. Rõ ràng việc chiều theo ý muốn của bạn bè hay không dám khẳng định ý kiến và quyền lợi của mình ở trẻ phát xuất từ sự sợ hãi yếu đuối hay lòng "từ bi bác ái" vô lý đặt không đúng chỗ đúng lúc.

Khái niệm quyền lợi làm nền tảng cho tính cách cương trực là một điều không dễ nhận diện và thông hiểu đối với những cá nhân sống trong một xã hội mang tính tập thể mà quyền lợi cá nhân bị giới hạn hay triệt tiêu. Nó bao gồm những quyền tưởng chừng như hết sức cá nhân và không ảnh hưởng đến người khác như quyền có nhu cầu và ước muốn hay quyền có thông tin về các vấn đề liên quan đến mình. Khi một phụ huynh không được kiểm tra chất lượng bữa cơm trưa của con mình tại trường hay một học sinh không được biết giáo viên chấm điểm hạnh kiểm hay học tập của mình trên tiêu chí nào mà không dám lên tiếng yêu cầu thì đó là biểu hiện của sự khiếm khuyết về tính cương trực. Trong tương quan với người khác, quyền từ chối lời yêu cầu hay sự ép buộc của người khác cũng như quyền được tôn trọng nhân phẩm và bảo vệ thân xác, thời gian và tài sản của mình là những nền tảng chính cho sự cương trực. Một nữ sinh không dám từ chối lời nài nỉ chần gối của bạn trai vì sợ mất quan hệ, lời yêu cầu mượn xe mượn áo của bạn, hoặc

lời rủ đi chơi vào giờ đi học hay bận việc là những thí dụ cho việc thiếu tính cương trực vì trẻ không hiểu biết quyền lợi của mình hay không đủ can đảm để bảo vệ quyền lợi của mình.

Cương trực không chỉ là một tính cách mà nó còn cần phải là một kỹ năng giao tiếp và ứng xử trong mọi hoàn cảnh, ở mọi lứa tuổi. Trong gia đình và học đường, trẻ cần phải học được tính cách cương trực để có thể giải quyết những mâu thuẫn giữa anh chị em và bạn học một cách hiệu quả và nhất là không bị bạn bè bắt nạt hay thầy cô trù dập. Trong môi trường làm việc tương lai, tính cách cương trực sẽ giúp trẻ khỏi bị áp bức trong quan hệ giữa sếp và nhân viên, không bị đẩy dora trong việc được giao, và nhất là không bị quấy nhiễu tình dục. Trong quan hệ tình cảm lứa đôi, cương trực cũng giúp con trẻ khi lớn lên từ chối những dụ dỗ hay dọa dẫm, bảo vệ thân thể cũng như ý kiến của mình để bảo đảm tính cách công bằng trong công việc hay trách nhiệm.

Khi mới hiểu về tính cách cương trực, chúng ta thường hiểu khái niệm này một cách phiến diện, cho rằng đó chỉ là thái độ và hành vi can đảm nhất quyết bảo vệ quyền lợi của mình khi đối mặt với những áp lực và thách đố từ những người chung quanh. Thật ra, tính cách cương trực phát xuất từ một sự trưởng thành toàn diện và bao gồm tư duy, tình cảm, thái độ và hành vi. Ở lãnh vực tư duy, tính cách cương trực phát xuất từ tín niệm và chủ trương mọi người đều bình đẳng và có quyền căn bản như nhau. Về tình cảm, người cương trực có lòng tự tin vào giá trị và

khả năng của mình cũng như của người khác. Về thái độ là sự kiên nhẫn và khoan hòa đối với mình cũng như khi giao tiếp với người khác. Về hành xử, là hành vi tôn trọng quyền lợi cũng như đối xử công bằng và thân thiện đối với mình cũng như đối với người.

Trong những tài liệu tập huấn về việc xây dựng tính cách cương trực cho học sinh, các bài học đều bắt đầu với việc dạy cho trẻ có thể nói "không" với một lời yêu cầu, thuyết phục hay dụ dỗ không chính đáng. Trẻ cần tập bắt đầu câu trả lời của mình với chữ "không" rõ ràng và kiên định mà không phải biện bạch hay viện cớ gì, cũng như không nhất thiết khi nào cũng phải cho biết lý do nếu lý do đó thuộc một vấn đề riêng tư của mình. Chẳng hạn khi bị rủ rê uống rượu, trẻ cần nói không mà không cần phải xác định hay biện bạch là vì cha mẹ dạy thế, vì mình dị ứng với rượu, hay mình theo một tôn giáo không cho phép uống rượu. Trẻ phải tự cảm thấy và tin tưởng mình có quyền nói "không" vì quyền từ chối là một quyền của bất cứ con người trong một xã hội bình đẳng và dân chủ nào. Các tài liệu huấn luyện kỹ năng này thường khuyên sau khi nói không, trẻ đừng chần chừ chờ người kia thuyết phục mình thay đổi ý kiến mà phải chấm dứt vấn đề bằng cách đổi đề tài, bỏ đi, hay tiếp tục làm việc, v.v... Nếu chưa có thời gian suy nghĩ về một yêu cầu đột ngột, chúng hãy nói "Tôi sẽ cho bạn biết quyết định sau", và khi đó phải hỏi thêm chi tiết để biết rõ mà quyết định nhận lời hay từ chối. Trẻ cũng cần được dạy rằng chúng phải chịu trách nhiệm với việc từ chối của mình để sau đó đừng trách móc người đối diện đã đề cập hay yêu cầu mình điều đó,

và trẻ cũng cần tâm niệm một điều là nói “không” với một yêu cầu cụ thể không có nghĩa là chống đối ghét bỏ người ra yêu cầu.

Dạy trẻ cương trực và thẳng thắn phát biểu nhu cầu và bảo vệ quyền lợi của mình không hề có nghĩa là dạy trẻ vi phạm các quy tắc bảo đảm sự hài hòa trong tương quan xã hội. Có một đề tài trong việc dạy con mà một số phụ huynh ngày nay thường lơ là vì nghĩ để trẻ tự do biểu hiện và khẳng định ý chí của mình, đó là dạy trẻ phép lịch sự. Điều đáng ghi nhận để tán thưởng ở đây là ý thức phản kháng của phụ huynh về một quá khứ bị “huấn nhục” trong những “nghĩ lễ” quá cứng nhắc của một xã hội đẳng cấp, nhưng nhiều khi sự phản kháng này lại đi quá đà dẫn đến việc buông lung cho trẻ “dốt nát” về những phép tắc trong giao tiếp xã hội. Chúng ta chắc ai cũng đã từng chứng kiến một đứa trẻ đã ở tuổi trung học phổ thông sấn sổ cắt ngang lời cha mẹ hay anh em, la hét chơi đùa nơi chốn tôn nghiêm, hay vừa ngồi vào bàn ăn là đã thọc đũa bới quậy hay chăm chăm gắp hết miếng ngon. Đó chắc chắn không phải là tính cương trực mà chúng ta thảo luận.

So sánh với tính cách và hành xử của thế hệ chúng ta thì quả thực từ thái cực này, thế hệ trẻ đã đi đến một thái cực khác trong lễ nghi và phép tắc. Việc thiếu lễ nghĩa này chỉ có thể là do lỗi của cha mẹ đã không hoàn thành trách nhiệm của mình. Bên cạnh những phụ huynh tưởng là yêu con mà cho con tùy thích thì cũng có những phụ huynh vì quá ham mê chuyện của mình mà bỏ mặc con cái. Nhưng tệ hại hơn hết là số

phụ huynh quan niệm rằng chỉ cần giữ phép tắc khi có mặt người quyền cao chức trọng hơn mình, còn khi ở một mình hay giao tiếp với một người thợ sửa máy, một chị quét rác, hay một cụ ăn xin thì không cần phép tắc. Tương tự, một số phụ huynh sẽ sai lầm khi dạy con phải “cương trực” trước những người yếu thế hơn mình, nhưng lại tỏ ra khúm núm, nhu mì, thuận thảo với những kẻ quyền cao chức trọng hơn mình.

Nếu chúng ta không diễn dịch lại nổi những nét đặc trưng của văn hóa, đặc biệt là lễ nghĩa của dân tộc để từ đó con cái của chúng ta có thể thể hiện tính cách và bản sắc một cách hài hòa trong xã hội và thời đại hiện nay thì trước sau gì chúng cũng sẽ gặp khó khăn trong giao tế dù ở nhà hay ngoài đường, ở trong hay ngoài nước. Chúng sẽ cúi đầu khuất phục vì không dám lên tiếng cho những điều mình tin tưởng hay trở nên hiếu chiến muốn úp chụp lên người khác ý kiến hay đòi hỏi của mình. Xây dựng cho trẻ lòng cương trực không chỉ giúp cho chúng, cho gia đình mà còn cho cả tương lai xã hội và đất nước yêu mến mà chúng sẽ sống suốt đời.

---

Theo kinh nghiệm trong gần 50 năm của mình, chuyên gia Tâm lý Lâm sàng Andrew Salter đề ra 6 đặc điểm của một cá tính cương trực: (a) Có thể biểu hiện tình cảm của mình một cách trung thực và công khai; (b) Có thể mô tả tình cảm của mình một cách tự nhiên và chính xác; (c) Có thể phản đối ý kiến của người khác một cách thẳng thắn và trình bày quan điểm của mình rõ ràng; (d) Có thể dùng chữ “tôi” (trong tiếng Việt là một đại danh từ tương ứng trong quan hệ với người nghe) để khẳng định việc chịu trách nhiệm cho lời nói của mình; (e) Có thể đón nhận lời khen ngợi, không phải vì kiêu ngạo, nhưng là biểu hiện của lòng tự trọng và tự tri về khả năng và ưu điểm của mình; và (f) Có thể hành động ngẫu hứng và không tính toán như là biểu hiện của khuynh hướng và khả năng ứng biến. Những tính cách cơ bản trong mô hình về tính cách cương trực của Tiến sĩ Andrew Salter nhấn mạnh đến việc biểu lộ cảm xúc, mong muốn, và nhu cầu của mỗi cá nhân một cách tự nhiên và trọn vẹn để đạt đến sự phát triển cá nhân một cách toàn mãn.

---

## CHA, NGƯỜI DẪN ĐƯỜNG

**T**rong buổi ra mắt sách *Dạy con trong hoang mang* tại Đường sách TP Hồ Chí Minh, đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, một anh bạn đã đề nghị tôi cho lời khuyên về vai trò của người cha và người đàn ông trong việc dạy con. Hiểu rõ tính chất phân biệt và phân công giới tính trong nền văn hóa Việt Nam, tôi đã trả lời rằng điều căn bản nhất là đừng nghĩ mình là đàn ông. Khi không nghĩ mình là đàn ông thì bất cứ việc gì con cần, mình cũng đều xắn tay áo mà làm, không nề hà là việc đàn bà, hay tỵ nạnh là việc của vợ. Con cần một món ngon mà mình là tay đầu bếp "trứ danh" của món đó thì cha tuy đàn ông cũng sẵn sàng nhóm lửa rửa nồi. Con cần được tắm rửa thì mình dù tay chân chai sạn, lóng ngóng, vụng về cũng sẵn sàng tập làm một cách nâng niu tỉ mỉ cho con được sạch sẽ thơm tho. Cuộc đời thương yêu vốn không có ranh giới cho những phân công vốn chỉ là di sản của thời quân chủ phụ hệ xa xôi, nơi đàn ông có việc ngoài đường và đàn bà lo việc trong bếp. Và hơn thế nữa, vai trò của người cha có ảnh hưởng toàn diện lên cuộc đời đứa trẻ.

Ảnh hưởng đặc biệt của người cha lên sự phát triển nhận thức, cảm xúc và sức khỏe của con cái đã được nhiều nghiên cứu xác nhận. Đầu tiên, các ảnh hưởng của người cha lên sự phát triển của con cái phải kể đến ảnh hưởng gián tiếp thông qua người mẹ. Những nghiên cứu về vai trò của người cha trong quan hệ với con cái chẳng hạn như của Giáo sư Michael Lamb thuộc Đại học Cambridge cho thấy một người vợ được chồng yêu thương và tin tưởng, sống mỗi ngày trong quan hệ hôn nhân hạnh phúc sẽ chắc chắn là một người mẹ tốt lành cho con cái. Những người mẹ này sẽ có khả năng đáp ứng tinh nhạy hơn với con khi con còn nhỏ, biết tự chủ và kiểm chế hơn khi dạy dỗ con đang ở tuổi chập chững và là người sẵn sàng lắng nghe những tâm sự của con khi con trong tuổi thiếu niên. Nếu cha biết tôn trọng mẹ, biết giải quyết những mâu thuẫn giữa vợ chồng một cách trưởng thành thì những đứa con trai khi lớn lên cũng sẽ biết cách đối xử với bạn gái, vợ và con gái một cách tích cực và nhu hòa. Con gái có cha như thế cũng sẽ kỳ vọng những cử chỉ dịu dàng văn minh từ người ông, người chồng, không rơi vào những mối quan hệ bóc lột và bạo lực. Ngược lại, nghiên cứu cũng cho thấy những người chồng, người cha thường giận dữ, khinh khi, hay lạnh lùng với vợ mình, sẽ có những đứa con hay lo âu, trốn lánh, và đôi khi thù nghịch xã hội.

Những nghiên cứu khác như của Bác sĩ Kyle Pruett, tác giả cuốn *Cần cha* [Father need: Why father care is as essential as mother care for your child] cũng cho thấy con trẻ có cha gần bó, chăm sóc, và vui đùa thì



khi lớn lên chúng có chỉ số thông minh cao hơn và giỏi ngôn ngữ hơn. Tương tự, trẻ ở tuổi chập chững biết đi nếu được cha thường xuyên chăm sóc hơn, đến khi vào trường sẵn sàng với nhiều kỹ năng học tập, có khả năng đối phó với căng thẳng và khó chịu ở trường hơn những trẻ thiếu sót sự chăm sóc của người cha. Thế nhưng, những ảnh hưởng của người cha trong vấn đề học tập không chỉ dừng ở tuổi tiểu học mà còn để lại dấu ấn suốt tuổi thiếu niên đến tuổi trưởng thành.

Trẻ ngay từ nhỏ có cha thường xuyên chăm sóc thường cảm thấy an ổn về cảm xúc, tự tin thám hiểm thế giới chung quanh, để khi lớn lên có quan hệ tốt hơn với bạn đồng lứa. Chúng thường ít khi gặp những vấn đề rắc rối ở nhà, ở trường hay trong khu xóm như nghiên cứu của Giáo sư Wei-Jun Jean Yeung thuộc Đại học Quốc gia Singapore cho thấy. Trẻ sơ sinh nhận được từ cha tình cảm thương yêu, trong chơi đùa cũng như chăm sóc sẽ không bị lo lắng khi phải rời cha mẹ trong chốc lát. Đến khi lớn lên chúng lại được bạn bè yêu mến và quảng giao, có sức khỏe thể chất và tinh thần, học hành tấn tới, không rơi vào việc sử dụng ma túy, rượu bia.

Như hai tác giả Jeffrey Rosenberg và W. Bradford Wilcox của nghiên cứu *Sự quan trọng của người cha trong việc phát triển lành mạnh của trẻ em* [The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children] do Bộ Giáo dục Hoa Kỳ xuất bản cho thấy, lối chơi đùa của người cha đối với con cái có một ảnh hưởng đặc biệt đối với sự phát triển tình

cảm và xã hội của chúng. Người cha thường chơi một mình với con khi còn độ tuổi sơ sinh hay tuổi nhà trẻ, với những trò chơi nghịch ngợm, vui đùa, đôi khi “mạnh bạo” đầy tính kích thích các giác quan của trẻ khác hẳn lối chơi của mẹ. Từ những trò đùa chơi qua lại này, trẻ học được cách điều tiết cảm xúc và hành vi, chuẩn bị cho những trò chơi đùa không nhẹ nhàng chút nào trong môi trường trường học.

Thế nhưng, thật sự vai trò của người cha trong việc nuôi dạy con cái vẫn có những đặc điểm mà người mẹ sẽ khó khăn hơn trong việc bù đắp, đặc biệt là trong những xã hội mà vai trò của người phụ nữ phần lớn vẫn còn ở trong nhà. Đó là vai trò của người chỉ đường, nối kết, xây dựng sự nghiệp cho con thông qua tri thức và mạng lưới xã hội mà người cha sở hữu trong tương quan nghề nghiệp và cá nhân. Cha chính là nguồn vốn xã hội đầu tiên của con trẻ.

Khái niệm vốn hay tư bản xã hội [social capital] có thể được xem như những yếu tố góp phần phát triển quốc gia nhưng cũng còn được xem như một thứ vốn tạo nên sự nghiệp và thành công của mỗi cá nhân. Khái niệm đó khi được sử dụng theo ý nghĩa này thường mang các nội dung: (a) Nguồn lực và giá trị của những nguồn lực này từ hữu hình như không gian công cộng hay tài sản cá nhân đến vô hình như nguồn nhân xã, tri thức, và kỹ năng; (b) Quan hệ và tương quan giữa các nguồn lực đó; (c) Ảnh hưởng của các quan hệ này đối với các nguồn lực trong mỗi quan hệ hay toàn thể mạng lưới. Từ quan điểm kinh tế này, vốn xã hội được dùng để giải thích sự thăng tiến của

những nhóm thiểu số khác nhau trong xã hội, sự phát triển của các công ty khởi nghiệp, giá trị từ những liên minh chiến lược và đặc biệt sự tiến hóa của các cộng đồng.

Những nhà nghiên cứu giáo dục nổi tiếng về vốn xã hội như Giáo sư Ricardo Stanton-Salazar đã cho thấy trẻ từ các gia đình sắc tộc thiểu số, trình độ bằng cấp thấp, và tình trạng kinh tế khó khăn thường bị giam hãm trong vòng xoáy của đói nghèo. Nếu thầy cô và cha mẹ ý thức được điều này, họ có thể giúp mở một cánh cửa quan trọng cho trẻ để vượt lên thoát ra khỏi tình trạng đói nghèo qua hình thức vốn xã hội. Điều này mang lại kết quả hữu hiệu và lâu dài hơn cả những gói từ thiện hay tài sản vật chất. Ở một xã hội mà vai trò của người mẹ, đặc biệt ở thôn quê và không khá giả, còn bị giới hạn trong gia đình, thì người cha ở vị thế đặc biệt quan trọng trong việc cung cấp nguồn vốn xã hội cho con. Nó có thể là bạn bè ở nhiều ngành nghề, cấp bậc, cũng như trình độ chuyên môn khác nhau mà người cha đã có dịp nổi kết quen biết từ thuở thiếu thời, trường học, binh nghiệp, công việc từ quá khứ cho đến hiện nay. Nhờ vậy trẻ mới có cơ hội thu thập thông tin và kỹ năng để chọn nghề, học nghề, xin việc và xây dựng nghề nghiệp từ những lãnh vực mà các thành viên gia đình chưa có ai tham gia. Những ông bác bà cô là bạn của cha làm kinh doanh khi được giới thiệu cho một đứa trẻ trong một gia đình chỉ làm giáo viên không chỉ cung cấp tri thức mà còn là một niềm cảm hứng mới cho con trẻ về những ngành nghề này. Không những thế, khi trẻ muốn hoàn tất một dự án hay bắt đầu

khởi nghiệp, mạng lưới xã hội quen biết mà cha trao truyền sẽ là nguồn vốn nhân lực cụ thể là cộng sự viên mà trẻ cần có. Những người bạn của cha như người hướng dẫn tinh thần [mentor] cũng là một nguồn vốn xã hội giúp trẻ xây dựng tinh thần vượt khó.

Với kiến thức của mình về các lĩnh vực khác nhau trong xã hội cũng như mạng lưới bạn bè giao dịch trong công việc, người cha có thể giới thiệu với con về thế giới phức tạp nhưng đầy hấp dẫn của nghề nghiệp và hình thành ý thức của con mình trong việc xây dựng sự nghiệp. Nó chắc chắn không phải là kiểu quan niệm “nhất thân, nhì thế, tam quyền, tứ chế” lót ổ cho con, mà là nỗ lực cung cấp cho con những tri thức mở đầu vào thế giới của thương trường, học thuật, hay thậm chí chính trị. Rủ con vào sở làm của mình để thấy mỗi ngày mình làm việc như thế nào, giới thiệu con với một ông bác để nghe giảng về một khái niệm mới, dẫn con đến những buổi hội họp bàn chuyện giáo dục hay xã hội của bạn bè. Tất cả những sinh hoạt đó vừa tạo cho con những kỹ năng giao tiếp vừa giúp con quen thuộc với những môi trường làm việc và xã hội.

Mang vào đôi giày ủng, chống cây gậy băng rừng, cha và con sẽ cùng nhau khám phá thế giới muôn màu và chân trời vô tận của xã hội để tạo nên sự nghiệp cho chính mình.

---

Thế nhưng, thật sự vai trò của người cha trong việc nuôi dạy con cái vẫn có những đặc điểm mà người mẹ sẽ khó khăn hơn trong việc bù đắp, đặc biệt là trong những xã hội mà vai trò của người phụ nữ phần lớn vẫn còn ở trong nhà. Đó là vai trò của người chỉ đường, nối kết, xây dựng sự nghiệp cho con thông qua tri thức và mạng lưới xã hội mà người cha sở hữu trong tương quan nghề nghiệp và cá nhân. Cha chính là nguồn vốn xã hội đầu tiên của con trẻ.

---



## THAN THÂN TRÁCH PHẬN

C hỉ mới học lớp Một nhưng Todd đã thấy cuộc đời toàn nổi bất công. Chỉ không nộp bài là bị “ăn trứng ngỗng”, chộc thẳng bạn là bị đứng quay mặt vào tường, nhổ bụi hoa trong vườn là bị cho nghỉ học. Hôm bị điểm kém vì không chịu học bài, mẹ của Todd đã vào trường làm dữ với cô giáo và định ra học khu yêu cầu bỏ hết bài tập về nhà cũng như hệ thống điểm hạng. Quả là lỗi của cô giáo và của nhà trường, vì mẹ Todd không thể sai lầm, vì bà đã bỏ hết tất cả để hy sinh cho Todd và luôn nhắc nhở Todd về điều đó. Mọi bất hạnh trong cuộc đời của bà là do Thượng đế trừng phạt hay thử thách. Vào phòng bà hiệu trưởng để nhận kỷ luật, câu thường xuyên tuôn ra từ miệng Todd là, “tại vì, tại vì, tại vì...” Quả thật không dễ dàng khi phải trừng phạt một “nạn nhân”.

Hành vi điển hình của trẻ và người lớn thủ vai trò nạn nhân là việc đổ lỗi cho người khác hay hoàn cảnh về tình trạng hay hành vi của mình. Một số cá nhân sẽ biểu hiện là nạn nhân trong mọi môi trường hay hoàn cảnh, luôn thể hiện mình là kẻ đáng thương bị người chung quanh ghét bỏ, lừa dối, ngược đãi hay bất

công. Chẳng hạn, một em học sinh không chịu học bài nhưng khi nhận điểm thấp lại cho rằng thầy cô bắt công hay một sinh viên ra trường với điểm thấp và không có kinh nghiệm nên không xin được việc nhưng lại đổ lỗi cho người phỏng vấn kỳ thị. Điều đặc biệt là có một số cá nhân khác lại lợi dụng hay hành hạ người khác nhưng lại tin rằng hoàn cảnh hay người khác là thủ phạm khiến cho mình phải có hành động bất nhân bất nghĩa. Một học sinh đánh bạn nhưng khi bị trừng phạt lại tố cáo bạn đã khiêu khích mình, một người mẹ đánh đập con nhưng lại đổ lỗi cho bệnh tật, một người chồng đánh vợ nhưng cáo buộc vợ đối xử tệ bạc, một tên cướp bị bắt quả tang nhưng lại kể lể về thuở ấu thơ nghèo khổ.

Mục đích của các hành vi “nạn nhân” này vốn để đạt được những bù đắp tinh thần lẫn lợi lộc vật chất, như sự thông cảm và chú ý, hỗ trợ tài chánh hay công việc, tác động và điều khiển người thân, bạn bè, hay lẫn trốn những hậu quả từ hành vi của mình. Mặc dù đôi khi có khả năng hay điều kiện để thay đổi tình huống, họ làm ngơ với những cơ hội đó vì muốn tiếp tục đóng vai trò nạn nhân với chính mình và người khác. Khi đóng vai kẻ đáng thương, những cá nhân này làm mũi lòng những người thật sự có lòng từ bi bác ái nhưng thiếu trí tuệ, dễ cảm và dễ tin. Trong một số trường hợp, các “nạn nhân” lại có một quan hệ tương thuộc [co-dependent] với những kẻ bạo hành để gia cố niềm tin lệch lạc của mình về một thế giới bất công, tàn nhẫn mà mình bao giờ cũng là nạn nhân. Lúc còn nhỏ, một đứa trẻ có thể luôn chọn chơi với một đứa bạn hung dữ, hống hách để đóng vai



người hầu phục vụ. Lớn lên, chúng lại rơi vào những mối quan hệ tình cảm mang tính bạo hành, bị ngược đãi bằng lời nói hay thân xác, và hãnh diện mang vai trò “thánh tử đạo” trong gia đình.

Về động lực tâm lý, một cá nhân luôn thủ vai trò “nạn nhân” từ vô thức hay ý thức để trốn tránh trách nhiệm làm chủ hành vi và suy nghĩ của mình, để không bao giờ dám làm chủ vận mạng của mình, để chỉ trách người hay trách trời cho những gì họ trải qua trong cuộc sống. Họ thường có những suy nghĩ sau: “Cuộc đời là khó khăn, bất công, và độc ác mà mình không thể làm gì cả, có cố gắng đến bao nhiêu cũng thất bại mà chỉ làm hại chính mình. Sự lừa lọc và lợi dụng ẩn tàng khắp nơi, ở mỗi người và trong mọi quan hệ vì thế không ai đáng tin cả. Mình quá nhiều khuyết điểm và năng lực yếu kém nên chẳng có thể làm gì cả mà có làm cũng hu hỏng thêm mà thôi”. Những suy nghĩ như thế giúp kẻ mang tâm thế nạn nhân chạy trốn khỏi mọi trách nhiệm của mình đối với cuộc sống và giúp họ đứng bên lề cuộc đời để chỉ trích và than vãn.

Những cá nhân chọn đóng vai nạn nhân thường nhìn mọi biến cố trong cuộc sống của mình như đòn trừng phạt của Thượng đế hay của một thế giới toàn kẻ hung tàn. Với lối suy nghĩ chưa vượt qua được nhận thức của trẻ con, họ đòi hỏi sự êm đẹp và toàn hảo trong mọi chuyện của cuộc sống và nếu không đạt được thì họ oán trách tha nhân hay hoàn cảnh mà không bao giờ tự nhận một phần trách nhiệm về mình. Nhưng cuộc sống của họ sẽ không bao giờ là êm đẹp và hoàn hảo vì tiêu chuẩn của họ về cuộc

sống hoàn toàn không thực tế, mang tính ảo tưởng của một đứa trẻ chưa bao giờ trưởng thành. Nếu có khó khăn hay thách thức, họ lại than trách hay oán hận tại sao mình phải gặp phải những khổ nạn như thế này, rồi mơ ước một phép màu sẽ hóa giải tất cả, như sẽ xuất hiện một ông Bụt hay bà Tiên từ trong truyện cổ tích. Mặc dù đã trưởng thành, họ tiếp tục nhìn đời qua cặp mắt bất lực và yếu đuối của đứa nhỏ, mà quên rằng mình đã là người lớn, kẻ phải nắm vận mạng trong tay mình. Ví một trong những bài học để thành người lớn lại chính là khả năng nhận trách nhiệm về những tình trạng của mình, dù thành công hay thất bại, dù lỗi mình hay lỗi người, nhất là không đổ lỗi cho người khi họ chẳng tội tình gì.

Làm người bạn hay người thân của một kẻ thường than thân trách phận cũng không dễ dàng gì. Bạn luôn cảm thấy mình phải luôn lắng nghe những lời than vãn dai dẳng mà bất cứ lời an ủi nào cũng chỉ làm “nạn nhân” thêm khó chịu và biện bạch. Dù bạn có cố gắng thay đổi cách cư xử hay hy sinh mọi quyền lợi riêng mình như thế nào, những nỗ lực đó cũng không thể bù đắp nỗi hổ thẹn của những “nghịch cảnh” mà “nạn nhân” kể lể. Gần những người như thế, bạn cảm thấy mất hết mọi năng lực, bị lôi kéo vào vòng xoáy những cảm xúc tiêu cực để rồi sau mỗi lần gặp gỡ, bạn cảm thấy kiệt quệ cả thể xác lẫn tâm hồn. Với thái độ và vai trò “kẻ khốn khổ”, những người đóng vai nạn nhân vô tình vắt kiệt tinh thần lẫn sức lực của người chung quanh, đến nỗi trong giới điều trị tâm lý có một từ để gọi họ là “*ma cà rồng cảm xúc*” [emotional vampire], những ngạ quỷ chuyên hút hết

ting lực của người đối diện với những rên rỉ than vãn cũng như những cơn cảm xúc trầm uất.

Có một chứng rối loạn liên quan đến dạng tâm lý này đã được đưa vào Cẩm nang Thống kê và Chẩn đoán Rối loạn Tâm thần 3 [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders]. Tuy nhiên các nhà chuyên môn vẫn chưa hoàn toàn đồng ý cho nó một mục riêng trong các ấn bản kỳ sau. Thoạt tiên trong lần xuất bản thứ 3, nó được gọi là Chứng Rối loạn Cá tính tự Thất bại [Self-Defeating Personality Disorder]. Trong lần xuất bản thứ 4, nó lại được gọi là Chứng Rối loạn Cá tính Tiêu cực [Negativistic Personality Disorder] nhưng lại nằm trong phần phụ lục. Đến lần xuất bản thứ 5 thì nó lại được đưa vào thành một tiêu chí trong Chứng Rối loạn Cá tính Lệ thuộc.

Mặc dầu không còn được giới nghiên cứu Tâm lý và Tâm thần hiện nay chẩn đoán như một chứng rối loạn riêng biệt, một số tiêu chí chẩn đoán của chứng Rối loạn Cá tính tự Thất bại có thể giúp chúng ta nhận diện một số hành vi và cảm xúc mẫu của loại người tự nhận là "nạn nhân" và cũng là một bản kiểm xem con cái chúng ta có trở thành những người như thế hay không. Chẳng hạn, những cá nhân này có khuynh hướng giao du với bạn bè hay đưa mình vào những hoàn cảnh dẫn đến thất vọng, ngược đãi, hay thất bại trong khi lại không chọn các điều kiện tích cực có sẵn khác; nếu gặp một chuyện may mắn thì ngay sau đó lại có những suy nghĩ tiêu cực, mặc cảm tội lỗi, trầm cảm hay một số hành vi phá hủy thành quả đó; khiêu

khích để người khác tức giận hay tẩy chay mình rồi sau đó lại cảm thấy tổn thương, thất vọng, hay nhục nhã; không hoàn tất công việc đúng hẹn khiến cho thất bại mặc dầu có đủ khả năng và thời gian để thực hiện; chối từ hay trốn tránh những sinh hoạt vui vẻ mà lại tìm chọn những sinh hoạt sầu muộn trầm cảm; không thích giao du hay lãnh đạm với những người đối xử tốt hay vui vẻ; tự hy sinh quá mức một cách không cần thiết và khi không có yêu cầu của người nhận. Mặc dù không được giới nghiên cứu quan tâm, giới chuyên gia điều trị tâm lý, cho đến nay vẫn sử dụng những tiêu chí này để nhận diện và giải thích một số khía cạnh của hành vi con người.

Làm nạn nhân vốn không sung sướng nhưng tại sao lại có những cá nhân suốt đời chọn làm nạn nhân? Những kinh nghiệm ấu thời in dấu vào cuộc đời chúng ta lâu dài nhất, đặc biệt là từ cách thức và tâm lý mà cha mẹ sở hữu khi nuôi dạy chúng ta. Nếu cha mẹ chúng ta đánh bần, đập ghế, chửi chớ mắng mèò khi chính chúng ta bị té vì đi đứng bất cẩn, bị cắn vì kéo đuôi giựt mép chớ mèò. Nếu cha mẹ chúng ta suốt ngày than thân trách phận, đổ lỗi từ bên nhà thông gia đến ông bà hàng xóm, từ trời nắng trời mưa đến giá hàng ở chợ lên xuống, chắc chắn chúng ta cũng thở than trách móc khi gặp điều không ưng ý trong cuộc sống. Nếu cha mẹ chúng ta lăng mạ hay kiện cáo thầy cô khi chúng ta bị điểm thấp hay hành hung bạn bè khi chính chúng ta mới là kẻ bắt nạt, chắc chắn chúng ta cũng đổ lỗi để chửi bới tấn công người khác khi chính họ mới là nạn nhân của thái độ và hành động của chúng ta.

Những yếu tố xã hội và văn hóa đóng một phần không nhỏ trong việc tạo nên những cá tính than thân trách phận. Thật dễ dàng để đổ mọi thứ bất ưng ý hay nghịch cảnh trong cuộc đời cho một ông Chúa ông Trời vô công rồi nghề, một ông thánh ông thần dễ hờn dễ giận, một định mệnh kiếp nghiệp với các quy luật mù mờ khi nói xuôi cũng được mà nói ngược cũng xong. Rồi làm mẹ Việt Nam thì phải chịu thương chịu khó, suốt đời phải hy sinh cho chồng cho con. Đến nỗi sách “thánh hiền” còn có mệnh lệnh phải làm “ô sin” rõ ràng khi ở nhà thì theo cha, lập gia đình thì theo chồng, chồng chết thì theo con từ câu “*Tại gia tòng phụ, xuất giá tòng phu, phu tử tòng tử*”. Không thấy mình là nạn nhân trong một nền văn hóa như vậy cũng khó, nhưng câu hỏi lại là tại sao chúng ta cứ thích đóng vai trò nạn nhân tiếp tục?

Lòng tự tin, tự trọng và những tín niệm cơ bản tiếp theo cũng đóng một phần quan trọng không kém trong việc nhận vai nạn nhân. Thấy mình tệ hại kém cỏi lại càng khiến chúng ta phải gồng mình đóng vai kẻ vác thánh giá cho cả nhân loại, để tự huyễn hoặc về một bản chất từ bi bác ái. Nó cũng khiến chúng ta không cần phải chịu trách nhiệm gì trong cuộc đời, vì kẻ có tội làm cho ta thất bại và đau khổ lại là tha nhân. Dần dần chúng ta không tin rằng nỗ lực, chăm chỉ, rút ra bài học, nhận ý kiến sẽ dẫn đến thành công, mà chỉ nghĩ mọi chuyện là hậu quả của người khác, yếu tố môi trường, ngẫu nhiên xui xẻo, kiếp nghiệp nào đó. Với những nếp nghĩ suy đó, hành động của chúng ta đã được hình thành. Từ những hành động tái diễn,

định mệnh của chúng ta đã được quyết định. Thế là “Lòng ta thành con rối, cho cuộc đời giạt dây” như hai câu thơ của Chế Lan Viên.

Muốn thoát được vòng kim cô của tâm thức nạn nhân, chúng ta phải thường xuyên tự tra vấn: chúng ta có nghĩ rằng tất cả mọi biến cố trong cuộc đời đều do may mắn hay ngẫu nhiên, tất cả thất bại là do người khác, số mệnh hay kiếp nghiệp, cãi vã mâu thuẫn là do lỗi của đối tượng tha nhân, khi gặp khủng hoảng là lúc chia tay – khi gặp khó khăn là lúc bỏ việc. Chúng ta cũng phải thường xuyên theo dõi những “loa phát thanh” ở trong đầu. Có phải chúng luôn lải nhải “Tại sao ông trời lại bất công như vậy? Tại sao cuộc đời mình lại khổ cực như thế này? Tại sao người khác lại vô ân vô cảm đến thế?” Những suy nghĩ tiêu cực như thế chỉ làm cho chúng ta ngã quỵ, cảm thấy tuyệt vọng, và phủ nhận mọi cơ hội để làm chủ và thay đổi hoàn cảnh hay vận mạng của chính mình.

Cho đến bao giờ chúng ta nhận lấy trách nhiệm trong cuộc sống về chính mình thì ngày đó cả thế giới quanh ta sẽ bắt đầu thay đổi.

---

Làm nạn nhân vốn không sung sướng nhưng tại sao lại có những cá nhân suốt đời chọn làm nạn nhân? Những kinh nghiệm ấu thời in dấu vào cuộc đời chúng ta lâu dài nhất, đặc biệt là từ cách thức và tâm lý mà cha mẹ sở hữu khi nuôi dạy chúng ta. Nếu cha mẹ chúng ta đánh bần, đập ghế, chửi chớ mắng mèu khi chính chúng ta bị té vì đi đứng bất cẩn, bị cắn vì kéo đuôi giựt mép chớ mèu. Nếu cha mẹ chúng ta suốt ngày than thân trách phận, đổ lỗi từ bên nhà thông gia đến ông bà hàng xóm, từ trời nắng trời mưa đến giá hàng ở chợ lên xuống, chắc chắn chúng ta cũng thờ than trách móc khi gặp điều không ưng ý trong cuộc sống. Nếu cha mẹ chúng ta lăng mạ hay kiện cáo thầy cô khi chúng ta bị điểm thấp hay hành hung bạn bè khi chính chúng ta mới là kẻ bắt nạt. Chắc chắn chúng ta cũng đổ lỗi để chửi bới tấn công người khác khi chính họ mới là nạn nhân của thái độ và hành động của chúng ta.

---





## LÀM KẺ BÀNG QUAN

Những đứa trẻ đứng chung quanh lạng lẽ nhìn người bạn trong lớp bị nắm tóc giúi xuống đất, chà mặt xuống nền đất đá lởm chởm. Chúng không làm gì cả, có lẽ chỉ hơi khó chịu vì phản ứng tự nhiên của thần kinh bị kích thích khi chúng kiến cảnh bạo lực. Nhưng bạo lực lại là thứ chúng quen thuộc nhất trong xã hội ngày nay, từ đời sống đến phim ảnh. Không dưới một lần chúng chứng kiến cảnh những cặp vợ chồng lẫn xả vào nhau chửi bới trên đường phố, đôi khi mẹ cha chúng còn dừng xe lại để đứng xem. Hay những ông hàng xóm lạng quạng vác ghế phang nhau sau trận nhậu say xỉn, miệng chửi rửa tục tĩu vang ầm cả khu xóm. Chúng thấy những điều đó cũng bình thường, vì ai cũng cho là bình thường. Chắc hẳn cái gọi là xã hội thì ở đâu cũng thế, cả bên ta lẫn bên Tây. Vì thế chúng lại tiếp tục đứng nhìn đứa bạn cùng lớp đang bị "hành hình" chỉ vì cái tội gọi là "nhìn đều".

Khi chống lại nạn bắt nạt trong học đường, chúng ta thường chỉ chú ý đến việc tìm phương cách trừng phạt trẻ bắt nạt và chương trình phòng ngừa cho nạn

nhân. Thật sự trong một vụ bắt nạt, nhất là việc hành hung công khai trong sân trường hay trên đường từ trường đến nhà, còn có sự hiện diện của một nhân tố khác đóng vai trò quan trọng trong chuyện bắt nạt, đó là những đứa trẻ bàng quan đứng xem chung quanh. Chuyện đứng xem “đánh nhau” là chuyện bình thường trong xã hội Việt Nam, từ đánh ghen đến đánh trộm, đánh “tay đôi” hay “hội đồng” để dẫn mặt hay để trấn lột. Chuyện gỡ bom mìn mà dân tình còn hơn hờ đứng chung quanh xem thì nói gì đến chuyện đánh nhau, cũng như xem một trận chọi trâu đá gà. Nhưng lâu nay chúng ta không thực sự hiểu biết và đánh giá đúng vai trò của kẻ bàng quan trong những vụ xô xát đó.

Những đứa trẻ bàng quan không hoàn toàn đóng vai trung lập khi chứng kiến những vụ ẩu đả và bắt nạt trong học đường; chúng có thể là giải pháp nhưng cũng có thể là kẻ tòng phạm cho các xung đột đó. Nghiên cứu của Giáo sư Wendy Craig từ Đại học Queen và Giáo sư Debra Pepler từ Đại học York ở Canada cho thấy một số trẻ bàng quan xúi giục hay khuyến khích hành động bắt nạt bằng cách chỉ trỏ, cười nói, cổ vũ, v.v... trực tiếp khuyến khích sự liều lĩnh của trẻ bắt nạt; thậm chí một số trẻ khi chuyện bắt nạt hay ẩu đả bắt đầu cũng nhào vào ăn có đánh hôi. Hầu hết những đứa trẻ còn lại thụ động chấp nhận chuyện bắt nạt xảy ra trước mắt bằng cách theo dõi nhưng không làm gì cả. Nghiên cứu của Giáo sư Wendy Craig và Debra Pepler cũng như của Giáo sư Christina Salmivalli của Đại học Turku ở Phần Lan cho thấy trẻ đứng chung quanh dù không làm gì vẫn

đang đóng vai khán giả mà trẻ bắt nạt được khích lệ để bắt đầu và còn kéo dài “màn biểu diễn”. Nguy hiểm hơn nữa khi hiện nay điện thoại thông minh đã đóng vai trò khán giả ảo cho trẻ bắt nạt, khi một đứa trẻ trong đám quay màn đánh nhau để phát trực tiếp hoặc sau này trên YouTube hay Facebook. Không gì đúng hơn câu thành ngữ “Im lặng là đồng lõa” trong trường hợp này. Vả lại “đám đông thầm lặng” không chỉ có ở trẻ em mà còn ở người lớn, không chỉ ở Việt Nam mà còn ở nhiều nơi trên thế giới. Bao nhiêu người Đức trong thời Đế nhị thế chiến đã không can thiệp vào hành động diệt chủng của chính quyền Đức Quốc Xã mà còn làm kẻ “bàng quan” tẩy chay cửa hàng hay ngưng giao du với người Do Thái?

Tại Hoa Kỳ, trung bình mỗi ngày có hơn 160 ngàn học sinh phải ở nhà vì sợ bị bắt nạt khi đến trường và trong 40% người tự tử đã từng bị bắt nạt trong cuộc đời của mình. Đến 86% trẻ cho biết chúng đã từng chứng kiến các vụ bắt nạt và có đến 90% trẻ cho biết không thích thấy trẻ khác bị bắt nạt. Mặc dù không thích thấy, dưới 20% trẻ cố gắng can thiệp trong khi chúng không biết là nếu can thiệp, chúng có thể ngăn chặn trong vòng 10 giây trên 50% vụ bắt nạt. Chúng không can thiệp vì nghĩ không phải là chuyện của mình, sợ chính mình bị hại hay cũng trở thành nạn nhân ngay lúc đó hoặc bị trả thù, thấy mình bất lực vì yếu đuối hay sợ hãi. Ngoài ra một số trẻ vì những mối mâu thuẫn riêng với nạn nhân lại tin rằng nạn nhân đáng bị bắt nạt.

Trẻ không phải không chịu những hậu quả của việc đóng vai bàng quan. Khi chứng kiến những bạo hành, hệ thần kinh cụ thể là hệ thần kinh giao cảm của chúng vẫn bị kích động, mà sau đó nếu không được hoàn toàn giải tỏa, nó có thể gây thành những chấn thương tâm lý. Ở một số trẻ, chúng ta có thể quan sát những biểu hiện cụ thể một vài ngày sau đó. Chúng có vẻ lo lắng và sợ hãi, rối loạn bữa ăn và giấc ngủ. Trong suy nghĩ, chúng có thể sợ mình sẽ trở thành nạn nhân trong tương lai khi thấy chính mình cũng đơn độc và yếu đuối. Ở một số trẻ khác, việc thấy bất nhẫn nhưng không dám làm gì có thể đem lại những hậu quả lâu dài khi chúng cảm thấy bất lực và yếu hèn, hoặc xấu hổ và mặc cảm tội lỗi đã không làm gì để bảo vệ nạn nhân. Những cảm giác này sẽ theo chúng đến suốt cuộc đời, tê liệt với những cảnh bạo hành diễn ra chung quanh từ gia đình, khu xóm đến xã hội, nhận chìm sự bất lực trong nghiện ngập hay tự dối mình khi lên án nạn nhân và biện hộ cho kẻ bạo hành.

Thật ra, chỉ cần một chút can đảm, kiến thức và kỹ năng, trẻ bàng quan có thể đóng một vai trò tích cực trong việc ngăn chống một vụ bắt nạt hay xô xát. Một số trẻ dũng cảm có thể trực tiếp can thiệp, bằng cách làm nhụt chí của trẻ bắt nạt như tỏ thái độ không đồng ý và phê phán hành động bắt nạt, yêu cầu hay thuyết phục trẻ bắt nạt chấm dứt hành động của mình, bảo vệ nạn nhân khi đến đứng bên cạnh hay hỏi chuyện, hô hào những người đứng xem phản đối hành động bắt nạt hay đi gọi người lớn đến can thiệp. Nghiên cứu của Giáo sư Christina Salmivalli và đồng

sự ở Đại học Turku cho thấy học sinh thường hay nhìn qua bạn bè để xem phải hành động ra sao khi chứng kiến một vụ bắt nạt. Tất cả hành động trên dù trực tiếp hay gián tiếp ngăn chặn chuyện bắt nạt đều cần sự can đảm và khảng khái tối thiểu. Điều quan trọng nhất để chuyển từ ý thức kẻ bàng quan sang kẻ can thiệp là suy nghĩ những chuyện xảy ra trước mắt cũng là một phần trách nhiệm của mình, hiểu tính chất liên đới của mọi thành viên trong một môi trường học đường và xã hội; suy nghĩ gì, nạn nhân có phạm sai lầm gì thì đó cũng là một nhân vị có nhân phẩm không thể trừng phạt bằng bạo lực bởi một cá nhân hay tập thể không có thẩm quyền nào đó.

Hiện nay những chương trình phòng chống bắt nạt tại Việt Nam vẫn còn quá hiếm hoi. Việc tập huấn cho nhân viên và nhà trường cũng như thầy cô chưa được phổ quát và thường xuyên, lại vẫn còn chưa theo một tài liệu nghiên cứu thực địa trong bối cảnh xã hội và văn hóa Việt Nam mà còn dựa vào những phát kiến và kinh nghiệm nước ngoài. Theo nghiên cứu của Giáo sư Jessica Trach và đồng nghiệp ở Đại học British Columbia và Fraser Valley ở Canada, việc giáo dục học sinh tiểu học bỏ thái độ bàng quan để can thiệp có hiệu quả hơn việc giáo dục trẻ lớn hơn ở độ tuổi trung học, với chứng cứ là trẻ nhỏ thường hành động trực tiếp như can thiệp, giúp nạn nhân và báo với người lớn, trong khi thái độ thụ động hay đôi khi tấn công trẻ bắt nạt tăng dần với độ tuổi.

Một hành động tưởng có thể chỉ là thoáng qua như khoanh tay đứng nhìn một vụ bắt nạt trên sân trường

có thể định hình thái độ và tình cảm của trẻ suốt đời. Trẻ sẽ đi qua cuộc sống sợ hãi bất cứ mọi xung đột vì e rằng mình sẽ trở thành nạn nhân. Chính sự sợ hãi này đã tước đi của trẻ cơ hội học hỏi những kỹ năng giải quyết mâu thuẫn trong những mối giao tiếp của xã hội. Tâm lý thụ động và sợ hãi đó thật ra không cứu được trẻ trong đường dài mà lại tạo điều kiện để cho trẻ trở thành nạn nhân trong tương lai. Vì những kẻ bắt nạt, dù là ông chồng, ông chủ, hay là ông hàng xóm, luôn thính mũi trước mùi sợ hãi và nhanh mắt trước vẻ run rẩy. Ngược lại, khi một đứa trẻ được cung cấp cho những kỹ năng can thiệp xung đột và giải quyết mâu thuẫn ngay từ lúc nhỏ, cũng như phương pháp điều hòa những cảm xúc tức giận lẫn sợ hãi, chúng sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn trong đời sống với tiềm năng tự giải quyết những vấn đề liên quan đến mình. Và có lẽ quan trọng không kém, trẻ sẽ không còn thấy mình là người bàng quan, đứng bên lề xã hội và đất nước của mình.

---

Trẻ không phải không chịu những hậu quả của việc đóng vai bầy quan. Khi chứng kiến những bạo hành, hệ thần kinh cụ thể là hệ thần kinh giao cảm của chúng vẫn bị kích động, mà sau đó nếu không được hoàn toàn giải tỏa, nó có thể gây thành những chấn thương tâm lý. Ở một số trẻ, chúng ta có thể quan sát những biểu hiện cụ thể một vài ngày sau đó. Chúng có vẻ lo lắng và sợ hãi, rối loạn bữa ăn và giấc ngủ. Trong suy nghĩ, chúng có thể sợ mình sẽ trở thành nạn nhân trong tương lai khi thấy chính mình cũng đơn độc và yếu đuối. Ở một số trẻ khác, việc thấy bất nhẫn nhưng không dám làm gì có thể đem lại những hậu quả lâu dài khi chúng cảm thấy bất lực và yếu hèn, hoặc xấu hổ và mặc cảm tội lỗi đã không làm gì để bảo vệ nạn nhân. Những cảm giác này sẽ theo chúng đến suốt cuộc đời, tê liệt với những cảnh bạo hành diễn ra chung quanh từ gia đình, khu xóm đến xã hội, nhận chìm sự bất lực trong nghiện ngập hay tự dối mình khi lên án nạn nhân và biện hộ cho kẻ bạo hành.

---





## CHA MẸ SINH CON, TRỜI SINH TÍNH

Văn hóa Việt Nam không thiếu những câu tục ngữ về kiến thức nuôi dạy con trẻ như “Cha mẹ sinh con trời sinh tính”, “Con lên ba mới ra lòng mẹ”, “Con hu tại mẹ, cháu hu tại bà”, “Con so về nhà mẹ”, “Con vô dạ, mạ đi tu”, “Hai vợ chồng son, đẻ một con thành bốn” v.v... Mỗi câu đều mang tri thức của dân gian về một khía cạnh nào đó, từ việc chuẩn bị cho sự ra đời của đứa trẻ, trách nhiệm và tương giao năng động của các thành viên trong gia đình, cho đến giải thích tính cách và thiên bẩm của trẻ. Việc đi sâu vào phân tích ý nghĩa của từng câu tục ngữ và so sánh với những phát hiện trong nghiên cứu hiện nay trong lĩnh vực Tâm lý Phát triển, Tâm lý Giáo dục, và có thể cả Tâm lý Thần kinh là một điều thú vị để gạn đục khơi trong, chọn lọc một tri thức đúng đắn cho các bậc cha mẹ tương lai.

Một trong những câu tục ngữ nói trên mà tôi thường nghe sử dụng để phủ nhận nỗ lực giáo dục tính cách của con cái là câu “Cha mẹ sinh con, trời sinh tính”. Chắc chắn không có bậc cha mẹ Việt Nam nào phủ

nhận hoàn toàn vai trò giáo dục của mình đối với con cái, từ việc đối nhân xử thế trong lễ nghĩa của văn hóa dân tộc, việc học tập chữ nghĩa cho đến nghề nghiệp. Nhưng mỗi khi phải đối diện với một hành vi không ưng ý, hay tạm dùng một chữ thời thượng là “lệch chuẩn” của con, nhiều ông bố bà mẹ chỉ đành than một câu buông xuôi như trên, đổ cho ông trời không biết mặt mũi ngang dọc ra sao. Một câu mang tính buông xuôi lại được dùng để phủ nhận mọi trách nhiệm về tính cách của trẻ, và cũng phủ nhận mọi kiến thức khoa học trong việc giáo dục cảm xúc và hành vi, nhân cách và đạo đức của trẻ. Lý luận duy nhất của các vị này đưa ra là cùng mẹ cùng cha, cùng gia huấn, cùng biện pháp thưởng phạt vì thế nếu trẻ có khác tính tình nhau, để khiến một đứa chọn làm giáo viên liêm khiết cương trực và một đứa làm quan lại tham nhũng bỏ đờ chẳng hạn thì đó là “lỗi” của ông trời.

Nhiều nghiên cứu thuộc loại kinh điển về vấn đề “trời sinh tính” này là của Giáo sư Robert Plomin thuộc ngành Di truyền học Hành vi của Đại học bang Pennsylvania đã cho biết yếu tố môi trường mới là quan trọng nhất trong việc hình thành cá tính, trí thông minh và thậm chí cả bệnh tâm thần chứ không phải là di truyền. Những nghiên cứu này cho thấy là những ảnh hưởng từ môi trường này đã làm hai trẻ sinh ra cùng cha mẹ lớn lên trong gia đình lại khác nhau đến mức như một cặp trẻ chọn ngẫu nhiên. Tương tự tỉ lệ tương quan về cá tính giữa hai đứa con nuôi trong cùng một gia đình thì hầu như bằng số không.

Để giải thích cho hiện tượng này, các nhà nghiên cứu đã đề ra khái niệm "môi trường đồng nhất" [shared environment] và "môi trường không đồng nhất" [nonshared environment] để chỉ những yếu tố trong môi trường khiến trẻ sinh cùng cha mẹ và lớn lên cùng một nhà lại khác nhau. Môi trường đồng nhất bao gồm các yếu tố mà mọi đứa con trong nhà cùng chia sẻ như tính cách và lối dạy con cũng như quan niệm và tín lý của cha mẹ, tình trạng kinh tế tài chánh hay học vấn của cha mẹ, loại hàng xóm ở vùng gia đình cư trú, số lượng và loại sách vở ở trong nhà. Chúng ta dễ nhận thấy là ngay cả những yếu tố này cũng dễ dàng thay đổi theo thời gian. Lúc mới có đứa con đầu thì người cha mới là thư ký, đến đứa thứ hai thì đã là trưởng phòng, thời gian ở nhà ít hơn vì thế việc dạy dỗ con giao hết cho vợ chẳng hạn. Lúc mới đứa con đầu thì còn bỡ ngỡ trong chuyện làm cha mẹ, nay thì đã tự tin và đọc được nhiều tài liệu sách vở về cách dạy con hơn, đưa con vào khuôn phép và kỷ luật mang tính nhất quán hơn chẳng hạn. Rồi đến các yếu tố trưởng thứ, thay đổi chỗ ở hay sở làm, sức khỏe và tâm tính của cha mẹ trong một thời gian nhất định, việc thích nghi giữa hai vợ chồng và gia đình của nhau, v.v... Đó là chưa nói đến những môi trường ngoài gia đình mà các đứa con đều có nhưng khác nhau như bạn bè, thầy cô, lớp hay trường học, bộ môn ngoại khóa, v.v...

Một nghiên cứu khác phỏng vấn cả phụ huynh lẫn anh chị em trong nhà cho thấy những yếu tố môi trường khác nhau còn bị ảnh hưởng bởi sự trưởng thành của mỗi đứa con trong gia đình, đôi khi thay đổi rất tế vi.

Chẳng hạn một nghiên cứu cho thấy phản ứng của đứa con trưởng với các em thay đổi theo thời gian từ lúc sinh ra, bắt chước hành động của đứa em kể lúc còn sơ sinh hay đối đầu với em và cả mẹ. Khi em sinh ra được 4 tháng, con trưởng sẽ có nhiều hành động biểu hiện sự lo lắng nhưng ít hành động bắt chước và đối đầu hơn. Sau đó, con trưởng sẽ có những hành vi đối đầu nhiều hơn khi đứa em bắt đầu độc lập và tăng gia sự “xâm nhập” của mình trong sinh hoạt gia đình nhiều hơn. Nếu cùng giới tính, hai anh em sẽ có nhiều hành vi tiêu cực hơn trong 8 tháng đầu đời của đứa sau. Vì những yếu tố này cũng như tình cảm tự nhiên, nghiên cứu cho thấy bà mẹ giảm sự tương tác với đứa con đầu nhiều hơn theo thời gian, trong khi sự tương tác của người cha với đứa con đầu vẫn ổn định trong suốt thời gian này.

Tương tự, trong một thí nghiệm khác, những đứa con đầu có em dưới 2 tuổi có nhiều hành vi lệ thuộc vào mẹ nhiều hơn và thường dễ khó chịu tức giận khi chơi đùa hơn trẻ cùng tuổi nhưng chưa hay không có em. Việc chú tâm của mẹ đối với đứa con đầu trong những lúc chơi đùa như thế vẫn không thay đổi nhưng chừng mực và kém thoải mái vui đùa hơn. Một nghiên cứu khác lại cho thấy việc người mẹ biểu lộ tình cảm và nói chuyện không có sự khác biệt giữa hai đứa con, nhưng việc kiểm soát điều khiển hành vi của hai con lại khác nhau. Ngay cả trong cặp anh/chị em này, các hành vi tương tác của mẹ đối với từng đứa con vào độ tuổi 12 tháng và 24 tháng cũng không nhất quán. Những yếu tố môi trường này có ảnh hưởng rõ rệt đối với tâm tính đứa trẻ. Những đứa trẻ được gần

gũi với mẹ hơn, anh em trong nhà và bạn bè đối xử thân thiện hơn, có quyền quyết định trong gia đình hơn, được cha mẹ trông đợi và giao phó việc nhà hơn thường có tâm lý ổn định đồng thời thích nghi tốt hơn những anh chị em khác.

Sự tác động nhân quả năng động và liên hoàn giữa các thành viên trong gia đình chỉ với sự xuất hiện của đứa con thứ nhì nói trên đã cho thấy những yếu tố nhân duyên của việc hình thành tính tình của các đứa con trong gia đình. Các yếu tố "môi trường không đồng nhất" và "đồng nhất" rõ ràng không tĩnh tại mà lại luôn chuyển dịch và tác động vào nhau để sinh ra vô vàn yếu tố mới và thậm chí môi trường mới. Một nỗ lực phân loại các yếu tố môi trường tác động vào sự trưởng thành của con trẻ kinh điển và quan trọng nhất là lý thuyết Hệ thống Sinh thái [Ecological System] của Giáo sư người Mỹ gốc Nga, Urie Bronfenbrenner, và sau này với Giáo sư Stephen Cecil, ông đã cập nhật thành mô hình Hệ thống Sinh thái Sinh học [Bioecological System]. Ở giai đoạn mà các nhà nghiên cứu trong lãnh vực Tâm lý học Phát triển chỉ chú ý tới trẻ em như một cá thể cô lập với những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, mà Urie Bronfenbrenner đã mô tả một cách khôi hài là, "*Khoa học (nghiên cứu) về hành vi lạ thường của trẻ trong hoàn cảnh xa lạ với những người lớn xa lạ trong khoảnh khắc ngắn nhất*". [The science of strange behavior of children in strange situations with strange adults for the briefest possible periods of time.]. Theo Giáo sư Urie Bronfenbrenner, những yếu tố môi trường gồm có gia đình, trường lớp, sở làm của cha mẹ, bà con, hàng xóm [microsystem & exosystem]; thậm chí cả các chính

sách của chính quyền, phương tiện kỹ thuật, không khí văn hóa, v.v... [macrosystem] trong giai đoạn phát triển của đứa nhỏ. Những yếu tố này đan xen tác động lẫn nhau [mesosystem], tác động tới hệ thống sinh lý thể chất của đứa trẻ [biosystem] và đồng biến dịch theo thời gian [chronosystem].

Nếu “trời sanh” hay “thiên bẩm” là những yếu tố di truyền của cha mẹ mà chỉ mới gần đây với Đề án Di truyền Nhân loại [Human Genome Project] chúng ta mới “mon men” biết được những “huyền cơ” trong tâm sinh lý của con người, thì những yếu tố môi trường đã được đề cập không ít trong những tài liệu sách vở hay kiến thức dân gian từ xưa. Từ “tính vốn gần nhau, học khiến xa nhau” [tính tương cận, tập tương viễn – Tam Tự Kinh], “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”, đến “Ở bầu thì tròn, ở ống thì dài”, cha ông chúng ta đã chỉ ra những yếu tố môi trường có khả năng ảnh hưởng đến tính tình chứ không chỉ vấn đề đối nhân xử thế. Cả hai thái cực đổ lỗi cho trời hay nhận hết về mình đều không phản ánh thái độ chân thành và tư duy chính xác về việc hình thành cá tính và nhân cách của trẻ.

Trong cuộc sống, chúng ta chỉ có thể kiểm soát và điều khiển được một số yếu tố rất hạn chế, trong khi con cái chúng ta lại chịu sự tác động của hàng trăm ngàn nhân duyên khác trong môi trường và cả tâm sinh lý của chúng. Tuy nhiên có một yếu tố và cũng là biến số quan trọng nhất mà chúng ta đang nắm giữ trong tay để ảnh hưởng đến sự hình thành tính cách của con: ngồi xuống với con ngay ở giây phút này trong sự bình an, thanh thản và yêu thương.

---

Nhiều nghiên cứu thuộc loại kinh điển về vấn đề “trời sinh tính” này là của Giáo sư Robert Plomin thuộc ngành Di truyền học Hành vi của Đại học bang Pennsylvania đã cho biết yếu tố môi trường mới là quan trọng nhất trong việc hình thành cá tính, trí thông minh và thậm chí cả bệnh tâm thần chứ không phải là di truyền. Những nghiên cứu này cho thấy là những ảnh hưởng từ môi trường này đã làm hai trẻ sinh ra cùng cha mẹ lớn lên trong gia đình lại khác nhau đến mức như một cặp trẻ chọn ngẫu nhiên. Tương tự tỉ lệ tương quan về cá tính giữa hai đứa con nuôi trong cùng một gia đình thì hầu như bằng số không.

---





## CON LÀ CHÂN SƯ

C

ha chuẩn bị tắm cho con lần đầu tiên. Trước hết, cha *quan sát* xem phòng tắm có đủ ấm và xem có ngọn gió lùa nào không vì cha không muốn con bị lạnh. Bên cạnh thau tắm, cha đã *cẩn thận* xếp chiếc tã, khăn lông với bộ quần áo, nón đội đầu và cả đôi găng tay nhỏ sạch sẽ thơm tho. À, còn có cả miếng bọt biển mềm mại nhất mà cha đã mua trên phố cho con. Cha đã thử nước trong thau sau khi đã thò tay vào quây vài vòng, e rằng có chỗ nóng chỗ lạnh. Với sự *chú tâm* trọn vẹn, một tay vẫn đỡ đầu, tay kia cha nhẹ nhàng cởi áo cho con. Chậm rãi, cha dịu dàng thấm nước miếng bọt biển rồi lau từng phần thân thể của con. Sau vành tai rồi đến cổ, cùi chỏ rồi đầu gối, giữa những ngón tay và ngón chân, những nơi da con thường bị xếp lại khi nằm. Khi gội đầu tóc cho con, những sợi tóc thưa chưa có màu đen hẳn như tóc mẹ, cha ngửa đầu con về sau một chút để con khỏi bị nước chảy vào mắt. Cha *thận trọng* chú tâm *quan sát* từng biểu hiện trên mặt con, những tiếng âm ư từ trong cổ họng, từng cái cựa mình, từng màu sắc trên da con. Tâm hồn cha tĩnh lặng, trọn vẹn với con trong giây phút này.

Không phải ngẫu nhiên mà tôn giáo và triết học đều ca tụng tâm hồn con trẻ. Trong Kinh Hoa Nghiêm của Phật giáo, Thiện Tài đồng tử là một cậu bé vượt qua 53 chặng đường cầu đạo được bốn vị Bồ Tát - Văn Thù Sư Lợi, Quán Thế Âm, Di Lặc và Phổ Hiền chỉ pháp. Cậu bé lấy trí tuệ và từ bi làm hành trang mà dẫn thân vào đời sau khi được Đức Di Lặc mở cửa Tỳ Lô Giá Na trao cho yếu tạng của Như Lai. Cũng như trong Thánh Kinh Thiên Chúa giáo: "Trong lúc đó, môn đồ lại gần Đức Chúa Jêsus, mà hỏi rằng: Ai là lớn hơn hết trong nước Thiên đàng? Đức Chúa Jêsus gọi một đứa trẻ đến, để ở giữa môn đồ, mà phán rằng: Quả thật, ta nói cùng các ngươi, nếu các ngươi không đổi lại và nên như đứa trẻ, thì chẳng được vào nước Thiên đàng đâu. Vậy, hễ ai trở nên khiêm nhường như đứa trẻ này, sẽ là lớn hơn hết trong nước Thiên đàng".

Và như triết gia Friedrich Nietzsche đã cho Zarathustra tuyên bố về ba hóa thân. Con lạc đà mang nặng quy phạm thói lệ phải hóa thân thành sư tử dũng mãnh cất lên tiếng rống đại hùng đập vỡ mọi bảng giá trị mà thế gian đã đề nặng lên nó để rồi cuối cùng trở về bến bờ trẻ thơ vì: "Hỡi các anh em, hãy nói ta nghe, đứa trẻ thơ có thể làm điều gì mà con mãnh sư đã không thể làm được? Tại sao con mãnh sư dữ tợn phải biến thành trẻ thơ? Trẻ thơ là sự ngây thơ và quên lãng, một sự tái khởi miên viễn, một trò chơi, một bánh xe quay vòng quanh mình, một vận chuyển đầu tiên, một tiếng 'Vâng' linh thánh". Không những chính đứa con thơ dại này là kẻ đầu tiên bước vào cổng Thiên đàng và tòa lâu đài Tỳ Lô Giá Na, mà con còn chính là chân sư dạy mẹ cha trở về trọn vẹn tỉnh

thức với phút giây hiện tại, hy sinh trong tình yêu vô ngã, thấy vạn vật với cặp mắt chân thực.

Chúng ta thường nói về công cha nghĩa mẹ, với tấm lòng của cha mẹ cả đời tận tụy vì con. Nhưng nếu nhìn mọi quan hệ từ hai chiều nhân quả, chính đứa con nhỏ bé trong lòng lại là người gieo trồng vào tâm hồn cha mẹ một tình yêu vô ngã. Sự hy sinh trọn vẹn không nghĩ gì đến bản thân mình, dành cho con chén cơm duy nhất trong nhà để con no buổi sáng đến trường, dành cho con áo quần lạnh lặn để con vui cuộc chơi bè bạn. Kho tàng văn chương bình dân của chúng ta không thiếu những câu tục ngữ và ca dao nói về sự hy sinh tất tả nhọc nhằn, "*Cha một đời oằn vai gánh nặng / Mẹ một đời đôi dép lác bàn chân*". Không những hy sinh cả tuổi thanh xuân, đôi khi cha mẹ còn không nuối tiếc cả sinh mạng để cho con được sống còn. Chỉ sự hiện diện của con, cha mẹ đã thể nhập được lòng từ bi vô bờ bến ấy.

Con đến với cuộc đời bằng cặp mắt hồn nhiên trong sáng tinh khôi. Mỗi nụ hoa, ngọn cỏ, đám mây, làn gió trong mắt con đều mới lạ diệu kỳ. Cuộc đời cha mẹ kể từ khi có con không hề hao hụt mà lại trở nên phong phú đủ đầy trong từng giây phút. Nhìn cuộc đời bằng cặp mắt của con, nghe nhịp sống bằng đôi tai của con, chạm vạn vật bằng đôi tay của con, cha mẹ vượt qua sự nhàm chán của những lối mòn nghĩ suy và nhận thức cũ kỹ. Nếu mẹ cha đưa con vào cuộc sống với những nguyên tắc gia đình và xã hội, thì con đưa cha mẹ trở về với bản tính nguyên sơ, với thị kiến sáng tạo và trong sạch không thành kiến. Chúng ta

chắc hẳn còn nhớ câu chuyện Áo mới nhà vua của Hans Christian Andersen. Trong khi cả triều đình lẫn thần dân thủ đô ngụy tín tung hô nhà vua với chiếc áo giả vờ, không dám ai mở miệng vì sợ cho rằng ngu dốt, thì duy nhất chỉ một cậu bé con đã “thấy pháp như thực” để la lên “nhà vua ở truồng”.

Còn những phút giây chơi đùa cùng con, con đã nổi lên hai bờ chân không điệu hữu. Cũng đối với con, gầm bàn là chiếc lều, chổi lông là con ngựa, sao trời là hàng trăm cửa sổ, tiếng vạc sành là hàng vạn bài ca. Trí óc con như chiếc đũa thần, chạm vào sự vật con làm chúng trở nên tuyệt vời, mang công dụng mới và ý nghĩa mới. Con đã làm cha mẹ trở lại thời trẻ thơ, cùng con vui đùa trong vô vàn thế giới mới. Cha làm ngựa, con làm cao bồi. Mẹ làm hoàng hậu, con làm tỳ nữ. Và con chó biến thành con rồng, cha và con đuổi nó quanh nhà để cứu nàng công chúa. Cha mẹ đẹp bằng cấp, địa vị lẫn danh vọng, uy quyền qua một bên, để cùng con rong ruổi qua trăm vùng biển lạ. Chúng ta sẽ chia niềm vui, cười vang cả nhà như một bầy con nít. Cám ơn con đã cho mẹ cha bước vào thế giới “thường vô dục dĩ quan kỳ diệu” (Đạo Đức Kinh) của con.

Có ai có thể làm cha mẹ tự tin hơn về chính mình ngoài con, khi con ngược đôi mắt thơ ngây nhìn cha và nói “Con chỉ muốn giống cha khi lớn lên,” hay ôm choàng lấy mẹ và thầm thì “mẹ đẹp và tốt nhất trên đời”. Thấy được từng ngày con lớn lên, thông minh và chăm chỉ, lòng mẹ cha đầy nỗi tự hào. Cha có thể suốt cuộc đời không có chức quyền ấy, mẹ không có

sắc đẹp ấy. Mỗi ngày mẹ cha vẫn lam lũ trên ruộng đồng, đổ cả mồ hôi nước mắt trong nhà máy. Nhưng trong mắt con, cha vẫn là siêu nhân đẩy nổi cả quả đất, mẹ vẫn là hoa hậu sáng ngời cả hành tinh. Lòng tin của con vào trí tuệ và tình yêu của bậc sinh thành đã làm mẹ cha nhanh chóng trưởng thành để trọn vai trò làm cha làm mẹ.

Không những thế, con còn đem đến sức khỏe cho mẹ cha. Không chỉ nụ cười của con làm mẹ trẻ lại, con như có phép màu sẽ làm cho mẹ sống lâu. Có ai ngờ những người mẹ có con sau tuổi 33 lại dễ dàng vượt tuổi thọ 95, theo như các nghiên cứu trên tờ Menopause và Journal of Public Health cho biết. Những bà mẹ có con sau tuổi 25 có cơ hội sống lâu đến gấp hai lần những bà mẹ có con trước tuổi này. Không những sống lâu, mẹ còn giữ được sự mẫn tuệ đến tận tuổi già nếu có đứa con cuối cùng sau tuổi 35, như báo cáo của tờ Journal of the American Geriatrics Society. Còn Đại học Brigham Young thì khám phá rằng những cặp vợ chồng có con thường có huyết áp thấp hơn những cặp đôi đơn độc. Mặc dầu có con, đời sống mẹ cha thêm phần bận rộn, nhưng vì con mà cuộc đời mẹ cha trở nên tràn đầy ý nghĩa, một điều vốn tương quan với sức khỏe con người. Trong khi những cặp lớn tuổi không con thường có điểm số sức khỏe tâm thần không cao, cha mẹ già với con thường hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống nhiều hơn, như một nghiên cứu của Quỹ Sức khỏe Tâm thần ở Đài Loan cho thấy.

Trong cuộc sống, giới, định và tuệ là những yếu tố cần thiết cho tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo. Giới không chỉ là những quy chế ràng buộc để bảo vệ luân lý xã hội; định không chỉ là sự tập trung tư tưởng vào một đối tượng để quên hết tất cả chung quanh và tuệ không chỉ là sự sáng suốt để truy tầm chân lý. Mỗi khi với đứa con bé bỏng trên tay là thời gian mẹ cha thực hành giới, định, tuệ. Mỗi lần chăm sóc con, mẹ cha đều hành động cẩn thận, chú tâm trọn vẹn và thấy biết rõ ràng. Như Hòa thượng Viên Minh đã viết, “Hành động cẩn thận đúng đắn là giới, chú tâm trọn vẹn vững vàng là định, thấy biết sáng suốt trung thực là tuệ. Chỉ cần thiếu một yếu tố thôi thì hai yếu tố kia cũng không đứng vững và việc làm khó có thể hoàn thành”. Con là chân sư đưa mẹ cha về bản tính nguyên sơ với thiền tập trong từng phút giây khoảnh khắc.

---

Con đến với cuộc đời bằng cặp mắt hồn nhiên trong sáng tinh khôi. Mỗi nụ hoa, ngọn cỏ, đám mây, làn gió trong mắt con đều mới lạ diệu kỳ. Cuộc đời cha mẹ kể từ khi có con không hề hao hụt mà lại trở nên phong phú đủ đầy trong từng giây phút. Nhìn cuộc đời bằng cặp mắt của con, nghe nhịp sống bằng đôi tai của con, chạm vạn vật bằng đôi tay của con, cha mẹ vượt qua sự nhàm chán của những lối mòn nghĩ suy và nhận thức cũ kỹ. Nếu mẹ cha đưa con vào cuộc sống với những nguyên tắc gia đình và xã hội, thì con đưa cha mẹ trở về với bản tính nguyên sơ, với thị kiến sáng tạo và trong sạch không thành kiến. Chúng ta chắc hẳn còn nhớ câu chuyện Áo mới nhà vua của Hans Christian Andersen. Trong khi cả triều đình lẫn thần dân thủ đô ngụy tín tung hô nhà vua với chiếc áo giả vờ, không dám ai mở miệng vì sợ cho rằng ngu dốt, thì duy nhất chỉ một cậu bé con đã “thấy pháp như thực” để la lên “nhà vua ở trường”.

---

## DANH MỤC THAM KHẢO

---

Ali, A., Ahsan, S., & Dziegielewska, S.F. (2017). Social and family capital and youth career intention: A case study in Pakistan. *Cogent Business & Management*, 4(1), 1-16.

Amato, P.R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.

Asch, S.E. (1951). Effects of group pressure on the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men* (pp. 177-190). Pittsburgh, PA: Carnegie Press.

Avierzer, O. (2003). Affective meaning making among young peers in narrative co-constructions. In Robert N. Emde & Dennis P. Wolf (Eds.), *Revealing the Inner Worlds of Young Children: The MacArthur Story Stem Battery and Parent-Child Narratives*. (pp. 355). New York, NY: Oxford University Press.

Bailey, T.D., & Brand, B.L. (2017). Traumatic Dissociation: Theory, Research, and Treatment. *Clinical Psychology Science and Practice*, 24(2), 170-185. doi: 10.1111/cpsp.12195

Bernard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, CA: WestEd.

Berndt, T. J. & Murphy, L. M. (2002). Influences of friends and friendships: Myths, truths, and research recommendations. *Advances in Child Development and Behavior*, 30, 275-310.

Brady, E. (2003). Melancholy as an aesthetic emotion. *Contemporary Aesthetics*. Retrieved from <https://quod.lib.umich.edu/c/ca/7523862.0001.006/--melancholy-as-an-aesthetic-emotion?rgn=main;view=fulltext>

Brenner, E. (1999). *Fathers in prison: A review of the data*. Philadelphia, PA: National Center on Fathers and Families.



Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 993-1028). Hoboken, NJ: John Wiley.

Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.

Campbell, V., & Bond, R. (1982). Evaluation of a Character Education Curriculum. In D. McClelland (Ed.), *Education for Values*. New York, NY: Irvington Publishers.

Chee, L.P., Goh, E., & Kuczynski, L. (2014). Oversized Loads: Child Parentification in Low-Income Families and Underlying Parent-Child Dynamics. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 95(3), 204-212. doi.org/10.1606/1044-3894.2014.95.26

Clarke, E.J., Preston, M., Raksin, J., Bengtson, V.L. (1993). Types of conflicts and tensions between older parents and adult children. *The Gerontologist*, 39(3), 261-70.

Craig, W. M., Pepler, D., & Atlas, R. (2000). Observations of bullying in the playground and in the classroom. *School Psychology International*, 21(1), 22-36.

Crockett, M. J., Clark, L., Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Robbins, T. W. (2008). Serotonin modulates behavioral reactions to unfairness. *Science (New York, N.Y.)*, 320(5884), 1739. http://doi.org/10.1126/science.1155577

Daniels, D., Dunn, J., Furstenberg, F.F. Jr., & Plomin R. (1985). Environmental differences within the family and adjustment differences within pairs of adolescent siblings. *Child Development*, 56(3), 764-774.

Dattilio, F.M. (2005). The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1), 15-30. doi: 10.1111/j.1752-0606.2005.tb01540.x

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and

definitions, determinants and consequences. Review in Clinical Gerontology, 8, 73-80.

Deffenbacher, J.L. (in press). Psychosocial interventions: anger disorders. In E.F. Coccaro (Ed.), *Aggression: Assessment and treatment*. New York, NY: Marcel Dekker.

Deikman, A.J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.

Dunn, J.F., Plomin, R., & Daniels, D. (1986). Consistency and change in mothers' behavior toward young siblings. *Child Development*, 57(2), 348-356.

Dunneworld, A.L., & Shelton, S.K. (2007). *Even June Cleaver would forget the juice box: Cut yourself some slack (and still raise great kids) in the age of extreme parenting*. Deerfield Beach, FL: Health Communication, Inc.

Eckstein, D., & Kaufman, J. A. (2012). The role of birth order in personality: An enduring intellectual legacy of Alfred Adler. *The Journal of Individual Psychology*, 68(1), 60-61.

Engelhardt, J.A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, (14), 45-52.

Feiring, C., Lewis, M., & Jaskir, J. (1983). Birth of a sibling: effect on mother-first born child interaction. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 4(3):190-195.

Feldman, R., Weller, A., Zagoory-Sharon, O., & Levine, A. (2007). Evidence for a neuroendocrinological foundation of human affiliation: Plasma oxytocin levels across pregnancy and the postpartum period predict mother-infant bonding. *Psychological Science*, 18(11), 965-970.

Fennell, A.B., Benau, E.M., Atchley, R.A. (2016). A single session of meditation reduces of physiological indices of anger in both experienced and novice meditators. *Conscious Cognition* 40, 54-66. doi: 10.1016/j.concog.2015.12.010.

Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York, NY: Harper & Row.

Galda, L., Liang, L.A., & Cullinan, B.E. (2015). *Literature and the child* (9th ed.). Wadsworth Publishing.

Goldman, D. (2003). *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*. New York, NY: Bantam.

Ginott, H. (1988). *Between Parents and Teenager*. New York, NY: Avon Books.

Garnezy N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In: Anthony EJ, Koupernik C, Eds. *The child in his family: Children at Psychiatric Risk: III.* (p.547). New York: Wiley.

Gopnik, A., & Astington, J. (1988). Children's Understanding of Representational Change and Its Relation to the Understanding of False Belief and the Appearance-Reality Distinction. *Child Development*, 59(1), 26-37. doi:10.2307/1130386

Gopnik, A., & Sobel, D.M. (2000). Detectingblickets: How young children use information about novel causal powers in categorization and induction. *Child Development*, 71(5), 1205-1222.

Harper, C., & McLanahan, S. S. (1998). Father absence and youth incarceration. Paper presented at the Annual Meeting of the American Sociological Association, San Francisco, CA.

Harris, K. M., & Marmer, J. K. (1996). Poverty, paternal involvement, and adolescent well-being. *Journal of Family Issues*, 17(5), 614- 640.

Hetherington, E.M, Cox, M., & Cox, R.(1985). Long-Term Effects of Divorce and Remarriage on the Adjustment of Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5) , 518 - 530. dx.doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60052-2

Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., Howard, A.M., Thoman, D. (2009). Married With Children: The Influence of Parental Status and Gender on Ambulatory Blood Pressure. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(3), 170-179.

Hooper, L. M., DeCoster, J., White, N., & Voltz, M. L. (2011). Characterizing the magnitude of the relation between parentification and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 67(10), 1028-1043. doi:10.1002/jclp.20807

Horn, W., & Sylvester, T. (2002); U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (1996). The relationship between family structure and adolescent substance abuse. Rockville, MD: National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information.

Jacobs, B.S., & Moss, H.A. (1976). Birth order and sex of sibling as determinants of mother-infant interaction. *Child Development*, 47(2), 315-22.

Jankowski, P., Hooper, L. M., Sandage, S., &

Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: mediator effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 43-65. doi:10.1111/j.1467-6427.2011.00574.x

Kardiner, A. (2012). *The Traumatic Neuroses of War*. Eastford, CT: Martino Fine Books

Karim, R., Dang, H., Henderson, V.M., Hodis, H.N.,

John, J.S., Brinton, R.D., & Mack, J.W. (2016). Effect of reproductive history and exogenous hormone use on cognitive function in mid- and late life. *Journal of American Geriatrics Society*, 64(12), 2448-2456.

Kassinove, H. & Tafrate, R.C. (2002). *Anger Management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact Publishers.

Kassinove, H. (Ed). (1995). *Anger Disorders: Assessment, Diagnosis, and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis International Publishers.

Kelly, J.B., & Emery, R.E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52(4), 353-362. doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x

Kochanska, G., & Aksan, N. (1995). Mother-child mutually positive affect, the quality of child compliance to requests and prohibitions, and maternal control as correlates of early internalization. *Child Development*. 66(1), 236-254.

Koralek, D. & Collins, R. (1997). *How Most Children Learn To Read. On the Road to Reading: A Guide for Community Partners*. America Reads Challenge, U. S. Department of Education.

Lamb, M. E. (1997). Fathers and child development: An introductory overview and guide. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of fathers in child development* (3rd ed., pp. 1-18, 309-313). New York, NY: John Wiley & Sons.

Lamb, M. E. (2002). Infant-father attachments and their impact on child development. In C. S. Tamis-LeMonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives* (pp. 93-118).

Luby, J.L., Belden, A.C., Jackson, J.J., Lessov-Schlaggar, C.N., Harms, M.P., Tillman, R., Botteron, K., Whalen, D., & Barch, D.M. (2016). Early Childhood Depression and Alterations in the Trajectory of Gray Matter Maturation in Middle Childhood and Early Adolescence. *JAMA Psychiatry*, 73(1), 31-38.

Luby, J.L., Si, X., Belden, A.C., Tandon, M., & Spitznagel, E. (2009). Preschool depression: Homotypic continuity and course over 24 months, *Archive of General Psychiatry*, 66(8), 897-905. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2009.97.

Mahler, S.M., Pine, F., & Bergman, A. (2000). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York, NY: Basic Books.

Mahwah, NJ: Erlbaum; Cummings, E. M., & O'Reilly, A. W. (1997). Fathers and family context: Effects of marital quality on child adjustment. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of fathers in child development* (3rd ed., pp. 49-65, 318-325). New York, NY: John Wiley & Sons.

Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27. doi: 10.1196/annals.1376.003.

McIntosh, B.J. (1989). Spoiled child syndrom. *Pediatrics*, 83(1), 108-115. Minuchin, S., & Fishman, H.C. (1981). *Family Therapy Techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Passamonti, L., Crockett, M.L., Apergis-Schoute, A.M., Clark, L., Rowe, J.B., Calder, A.J., & Robbins, T.W. (2011). Effects of Acute Tryptophan Depletion on Prefrontal-Amygdala Connectivity While Viewing Facial Signals of Aggression. *Biological Psychiatry*, 71(1), 36-43. doi: 10.1016/j.biopsych.2011.07.033

Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26, doi:10.5964/psyct.v6i1.14.

Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.

Pleck, J. H. (1997). Paternal involvement: Levels, sources, and consequences. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of fathers in child development* (3rd ed., pp. 66-103). New York, NY: John Wiley & Sons.

Plomin, R., & Daniels, D. (2011). Why are children in the same family so different from one another? *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 563-82. doi: 10.1093/ije/dyq148.

Pruett, K. (2000). *Father-need*. New York, NY: Broadway Books; Sternberg, K. J.

Qualter, P., Brown, S.L., Munn, P., & Rotenberg, K.J. (201). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.

Quartana, P.J., & Burn, J.W. (2007). Painful consequences of anger suppression. *Emotion*, 7(2), 400-414.

Rizzo, K.M., Schiffrin, H.H., & Liss, M. (2012). Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614-620. doi: 10.1007/s10826-012-9615-z

Roser P., Vollenweider F.X., & Kawohl, W. (2010). Potential antipsychotic properties of central cannabinoid (CB1) receptor antagonists. *World Journal of Biology Psychiatry*. 11(2), 208-219

Saarinen, J.A. (2014). The oceanic feeling: a case study in existential feeling, *Journal of Consciousness Studies*, 21(5-6), 196-217

Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Bjorkqvist, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process; Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.

Salmon, C.A. (2003). Birth order and relationships. *Human Nature*, 14(1), 73-88. doi: 10.1007/s12110-003-1017-x

Savin-Williams, R. C., & Berndt, T. J. (1990). Friendship and peer relations. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 277-307). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Schiffrin, H.H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K.A., Erchull, M.J., & Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*; DOI 10.1007/s10826-013-9716-3.

Stafford, M., Kuh, D., Gale, C., Mishra, G., & Richards, M. (2015). Parent-child relationships and offspring's positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 326-337.

Stanton-Salazar, R. (1997) A Social Capital Framework for Understanding the Socialization of Racial Minority Children and Youths. *Harvard Educational Review*, 67(1), 1-41.

Stanton-Salazar, R.D., & Dornbusch, S.M. (1995). Social Capital and the Reproduction of Inequality: Information Networks among Mexican-Origin High School Students. *Sociology of Education*, 68,(2), 116-135.

Stewart, A.E., (2012). Issues in birth order research methodology: Perspectives form individual psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 68(1), 75-106.

Stewart, R.B., Mobley, L.A., Van Tuyl, S.S., & Salvador, MA. (1987). The firstborn's adjustment to the birth of a sibling: a longitudinal assessment. *Child Development*, 58(2), 341-355.

Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon Books.

Sulloway, F.J. (2009). Birth Order and Evolutionary Psychology: A Meta-Analytic Overview. *Journal of Psychological Inquiry*, 6(1), 75-80.

Tavares, A.I. (2017). Women's life span and age at parity. *Journal of Public Health*, 25(4), 351-356.

Trach, J., Hymel, S., Waterhouse, T., & Neale, K. (2010). Bystander responses to school bullying: A cross-sectional investigation of grade and sex differences. *Canadian Journal of School Psychology*, (25)1, 114-130.

Ungar, M. (2009). Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 258-271.

Webb, J. (2014). *Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect*. New York, NY: Morgan Jame Publishing.  
Werner, E., & Smith, R. (1997). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University of Hawaii Press; Honolulu.

Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 81-85.

Werner, E.E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.

William, D.T. (2015). *Raising Kids Who Read: What Parents and Teachers Can Do*. Indianapolis, IN: Jossey-Bass

Yeung, W. J., Duncan, G.J. & Hill, M.S. (2000). Putting Fathers Back in The Picture: Parental Activities and Children's Attainment, *Marriage and Family Review*, 29(2-3), 97-114.







## MỘT KẾT NỐI - 5 MỖI LỢI

Mô tả ngắn gọn về sách tương tác thông minh:

1. Dùng công nghệ để nhận biết sách thật
2. Tặng tương tác trực tiếp với bạn đọc thông qua công nghệ
3. Đọc sách nhưng “chạm” được vào tác giả
4. Đọc thử sách, nói chuyện với nhà sản xuất và tác giả trước khi mua sách
5. Một cách mới để đọc và học

Kính thưa quý độc giả,

Dựa trên triết lý nền tảng: sách ứng dụng dành cho người Việt, Anbooks kiên trì thực hiện chiến lược phát triển tác giả Việt Nam, và đặt độc giả vào trung tâm. Mỗi tác giả Anbooks lựa chọn là những chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực của mình, đồng thời họ cũng sẵn sàng chia sẻ với cộng đồng, nâng đỡ thế hệ kế tiếp. Do đó, ngay từ khi mới thành lập vào 2016, Anbooks đã tìm cách kết nối giữa tác giả và độc giả, rút ngắn khoảng cách địa lý - vật lý giữa tác giả - độc giả và nhà sản xuất.

Lần đầu tiên thử nghiệm giải pháp Social Books vào tháng 06/2016, Anbooks đã nhận được những phản hồi tích cực của độc giả. Mỗi cuốn sách ra đời mang theo một mã messenger kết nối vào cộng đồng độc giả đó. Thử nghiệm trên trang Fanpage **Ra thế giới** cho nhóm độc giả *Quây gánh bằng đồng ra thế giới*, Fanpage **Dạy con lối nào** cho nhóm độc giả *Dạy con trong “hoang mang”*, Fanpage **Hỏi để thành công** cho nhóm độc giả của *Nhìn. Hỏi. Rồi, nhảy đi!* cho thấy nhu cầu tương tác nhiều hơn với tác giả ngoài sách là rất lớn.

Ngoài ra, trước những phản hồi của độc giả về nhu cầu phân biệt sách giả/ sách thật, Anbooks nhận thấy cần cải thiện hơn nữa các tính năng Social books để giải pháp đáp ứng tốt hơn. Sau 9 tháng đặt hàng - thiết kế và thử nghiệm giải pháp mới, tháng 12/2017, Anbooks chính thức áp dụng giải pháp Social Books trên các sản phẩm: *Nhìn. Hỏi. Rồi, nhảy đi!* (Tái bản lần 1); *Quây gánh bằng đồng ra thế giới* (Tái bản lần 6 phiên bản kỷ niệm 25.000 ấn bản phát hành); *Con Nít Con Nôi - Kiddie Kiddo* và *Dạy con trong “hoang mang”* 2. Trong lần ra mắt này, Social Books được mô tả bằng cụm từ: SÁCH TƯƠNG TÁC THÔNG MINH.

## NHU THỂ NÀO LÀ SÁCH TƯƠNG TÁC THÔNG MINH?

**Sách tương tác thông minh** là giải pháp cho phép cuốn sách có thể giúp độc giả tương tác với nhiều đối tượng có liên quan đến cuốn sách, đồng thời nhận được nhiều ưu đãi hơn về những nội dung ngoài sách chỉ thông qua một biểu tượng (TEM QR CODE) nhỏ dán trên bìa sách.

Nói cách khác, giờ đây, thay vì mua một cuốn sách và chỉ được đọc các thông tin trên sách, thì độc giả có thể nhận được nhiều hơn: kết nối với cộng đồng độc giả đang đọc cùng cuốn sách đó, kết nối với tác giả, nhà sản xuất - đơn vị phát hành, nhận thêm những ưu đãi nội dung và các quà tặng khác từ phía nhà sản xuất và đối tác phân phối. Ứng dụng này cũng cho phép độc giả đổi - trả sách trực tiếp từ nhà sản xuất mà không chờ thông qua các kênh phân phối, gửi thêm các nội dung liên quan đến cuốn sách và tác giả, gửi những bài viết cảm nhận của mình về cuốn sách, đăng ký nhận thêm các thông tin khác từ tác giả - nhà sản xuất... Quan trọng nhất, độc giả có thể đọc tất cả những thông tin về cuốn sách, đánh giá của báo chí, đánh giá của độc giả khác, thông tin về đội ngũ biên tập công ty... ngay trước khi mua sách. Điều này sẽ giúp cho sự lựa chọn của độc giả trở nên phù hợp hơn.

Để sử dụng ứng dụng này, người dùng sẽ tiến hành quét tem QR code định vị dán trên từng sản phẩm của Anbooks (đây là hệ thống tem biến đổi - mỗi cuốn sách chỉ có một tem duy nhất), hệ thống sẽ tự động dẫn link, đưa người sử dụng kết nối với trang thông tin của Anbooks theo từng sản phẩm mà không yêu cầu cài đặt bất cứ phần mềm ứng dụng nào khác. Từ đây, toàn bộ thông tin về cuốn sách

sẽ hiện ra trên màn hình của độc giả, bao gồm các loại thông tin sau:

- Tên sách, bìa sách, nội dung tóm tắt về cuốn sách
- Thông tin về tác giả (tiểu sử, hình ảnh, clip...)
- Review của bạn đọc về cuốn sách
- Review của báo chí về cuốn sách
- Review của các tổ chức - cá nhân có ảnh hưởng với cộng đồng về cuốn sách
- Những trích đoạn trong sách (dưới dạng file ảnh, text)
- Thông tin nhà sản xuất - nhà xuất bản
- Thông tin về đơn vị phân phối

Khi độc giả thực sự cảm thấy hào hứng và có nhu cầu tương tác nhiều hơn với tác giả, nhà sản xuất, cộng đồng độc giả của cuốn sách, độc giả được khuyến khích dùng tính năng đăng nhập bằng tài khoản Facebook/ Gmail để tương tác trực tiếp. Ở lớp này, độc giả có thể tương tác với 4 nhóm đối tượng: nhóm chuyên gia - tác giả; nhóm độc giả - cộng đồng cùng quan tâm đến chủ đề của cuốn sách; nhóm nhà sản xuất; nhóm nhà phân phối và đối tác; có thể thao tác vào bước GỬI PHẢN HỒI - ĐÁNH GIÁ để nhận được các quyền lợi bổ sung từ chương trình Chăm sóc độc giả thân thiết của Anbooks như: nhận quà tặng, code giảm giá, nhận thông tin về các chương trình hội thảo - huấn luyện - livestream trực tuyến của tác giả; gửi tặng sách cho những trẻ em thiếu nhi vùng sâu vùng xa trong kết nối cộng đồng của Anbooks, đăng ký nhận thông tin sách mới và đọc thử sách mới của Anbooks và đối tác...

## **CÁC TRẢI NGHIỆM TỐI ƯU MÀ SÁCH TƯƠNG TÁC THÔNG MINH (SOCIAL BOOKS) MANG ĐẾN:**

Thông qua chức năng hiển thị thông tin sau khi bạn đọc quét tem dán QR code dán trên mỗi sản phẩm, Anbooks có thể gửi đến bạn đọc kênh giao tiếp hiệu quả và thuận tiện với công nghệ mới nhất để giải quyết các vấn đề về nhu cầu sử dụng của bạn đọc. Ở đó, bạn đọc có thể:

### **\* Được cung cấp, chia sẻ và trải nghiệm thông tin:**

- Được cung cấp thông tin thương hiệu từ nhà sản xuất, thông tin của tác giả và thông tin sản phẩm và một số nội dung bên trong sản phẩm.
- Được chia sẻ thông tin về sản phẩm mới, sự kiện mới, thông tin khuyến mãi mới.
- Được trải nghiệm những nội dung về chủ đề giáo dục, kinh tế, kỹ năng do các chuyên gia đầu ngành - tác giả của Anbooks cập nhật hàng tuần.

### **\* Được trải nghiệm tính năng cá nhân hóa người dùng:**

- Bạn đọc có thể check-in tại vị trí điểm bán hàng, nơi bạn đọc mua sản phẩm của Anbooks.
- Bạn đọc có thể giữ liên lạc với Anbooks để được nhận bản tin và các thông tin đặc biệt khác từ Anbooks.
- Bạn đọc có thể trải nghiệm trích dẫn quotes dưới dạng nội dung, hình ảnh và chia sẻ trên mạng xã hội: Facebook, Messenger, Email, Google+.
- Bạn đọc có thể chia sẻ link sách, link các đoạn trích dẫn trong sách cho bạn bè, người thân bằng Facebook, Messenger, Email, Google+.
- Bạn đọc có thể gửi phản hồi, góp ý về sản phẩm và đề xuất những chủ đề hoặc những thông tin về tác giả mà bạn đọc muốn tìm hiểu thông qua việc gửi tin nhắn hoặc email đến tác giả và nhà sản xuất.

- Bạn đọc có thể gửi cảm nhận về cuốn sách đến tận tay tác giả, nhà sản xuất hoặc cho bạn bè mình thông qua Facebook, Messenger, Email, Google+. Thông qua đó, mỗi tháng Anbooks sẽ tổ chức cuộc thi viết review về các sản phẩm và sẽ có những phần quà đặc biệt dành cho những review hay nhất.
- Bạn đọc có thể chấm điểm cho sản phẩm, cho điểm bán bằng cách đánh giá sao.
- Bạn đọc có thể xem lại thư viện sách mình đã đọc hoặc thư viện yêu thích trong năm bằng cách xem lại lịch sử quét QR code.

Với ước mong mang lại những giá trị hữu dụng và có được những kết nối sâu sắc với độc giả, Anbooks hi vọng rằng Sách tương tác thông minh sẽ mang lại cho quý độc giả một trải nghiệm thú vị trên phiên bản sách *Dạy con trong “hoang mang” 2*.

Trân trọng,

**Ban Biên tập Anbooks**

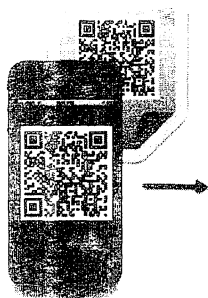




# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

---

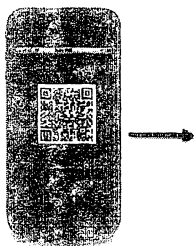
SOCIAL  
BOOKS



Mở các app có thể  
dùng để scan code  
(Facebook, Viber, Zalo)



Dùng Camera  
để nhận diện QR Code



Chờ đợi  
để truy cập



Kết quả  
sẽ được truy cập

# **DẠY CON TRONG “HOANG MANG” II**

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

Giám đốc - Tổng Biên tập

**ĐINH THỊ THANH THỦY**

**Chịu trách nhiệm nội dung**

Phó Giám đốc - Phó Tổng Biên tập

**NGUYỄN TƯ TƯỜNG MINH**

Biên tập: **TRẦN THỊ LY**

Sửa bản in: **SƠN CA**

Bìa và trình bày: **HẢI VÕ - LÂM MINH LUÂN**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.28.38222726

Email: [tonghop@nxbhcm.com.vn](mailto:tonghop@nxbhcm.com.vn)

Sách online: [www.nxbhcm.com.vn](http://www.nxbhcm.com.vn) / Ebook: [www.sachweb.vn](http://www.sachweb.vn)

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1**

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM – ĐT: 38 256 804

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2**

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM – ĐT: 39 433 868

**GIAN HÀNG M01**

Đường sách TP HCM, Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP HCM

Thực hiện liên kết:

**Công ty TNHH ANBOOKS**

88 - 90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1, TP. HCM

ĐT: 08 66802015 - 0933 18 38 58

[info@anbooks.vn](mailto:info@anbooks.vn) - [www.anbooks.vn](http://www.anbooks.vn)

In lần thứ nhất số lượng in 10.000 cuốn, khổ 13 x 20.5cm.

Tại: Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng

Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q.Tân Bình, TP.HCM

XNĐKXB số: 4151-2017/CXBIPH/06-311/THTPHCM ngày 20/11/2017

QĐXB số: 1525/QĐ-THTPHCM-2017 ngày 27/12/2017

ISBN: 978-604-58-7121-8. In xong và nộp lưu chiểu quý I/2018