



Dạ Hà Thành

Ít là mỗi tháng một lần, nhóm “Thư Giãn” gặp nhau cuối tuần tại nhà một nhóm viên để thư giãn. Dĩ nhiên không chỉ họp lại để ăn uống, đàn ca, nhưng còn để chia sẻ, tâm sự về nghề nghiệp, về tôn giáo xã hội, về những vui buồn lên xuống của cuộc sống. Những cặp vợ chồng này quen nhau lâu rồi, nên chỉ chuyện gì cũng nói và nói rất tự nhiên thoải mái, không cần úp úp mở mở. Điều đáng mừng là những chuyện bàn tới cốt ý để chia sẻ, nên không mang tính cách đàm tiếu, tranh luận hay phê bình. Vì gia đình, vợ chồng, con cái là những gì gần gũi thiết thân nhất nên thường được đề cập tới nhiều lần.

Một chị kể rằng vợ chồng người bạn có ba đứa con lớn khôn, hai đứa đã tốt nghiệp đại học, đứa út đang học năm thứ ba. Người vợ này là con thứ năm của gia đình chín người con. Di tản sang Mỹ năm 75. Thời gian sau, chín người con đều có bằng cấp cao, đứa thì dược sĩ, đứa thì kỹ sư. Tiền có, tài có, nhưng tình hơi lộn độn rồi rắm. Người con cả ly dị sau khi có ba đứa con, người thứ hai và ba theo gót chân anh cả; cô út lấy chồng, có một con rồi đường ai nấy đi. Người bạn này lo rằng những chuyện đang xảy ra trong gia đình cha mẹ cũng có thể là vấn đề của vợ chồng chị. Đứa con trai cả thuê nhà ở riêng và bạn gái hầu như thường xuyên ở đó. Mỗi lần định bàn với cháu về chuyện cưới hỏi là nó tìm cách lờ đi. Đứa thứ hai tuy rằng vẫn còn ở với cha mẹ, nhưng cứ cuối tuần là biến mất dạng. Ngôi nhà hình như không còn là mái ấm, nơi nó đã sinh ra và lớn lên.

Một thoáng yên lặng rồi tiếp nối nhiều chia sẻ lý thú sâu sắc. Sự chia sẻ phản ánh cái góc rể sắc thái kinh nghiệm của mỗi người.

Anh T., xuất thân Văn Khoa Saigon, giáo sư văn chương đệ nhị cấp, từ tốn nói:

Ôi dà, chuyện vợ chồng đã xưa như trái đất và cũng là chuyện dài hơi. Quá thật tình yêu vợ chồng là trái táo xanh hấp dẫn mời gọi, khi hé răng cắn vào mới thực sự cảm nghiệm cái dư vị ngọt ngào nhưng không kém phần đắng cay chua chát. Thương nhau đó, giận nhau đó, xa thì nhớ, gần thì cãi lộn. Nếu nhảy vào tình yêu chỉ vì sự mời gọi hấp dẫn lãng mạn thì sẽ thất vọng. Ca dao diễn tả cái nông nổi này như sau:

*“Cá trong lò đồ lơ con mắt,
Cá ngoài lò ngúc ngắc muốn vô,
Tung tăng như cá trong lò,
Trong ra không được, ngoài ngờ là vui.”*

Chị M., giáo sư một trường trung học lớn, qua 20 năm tư vấn cho nhiều trường hợp con cái bỏ nhà ra đi, học hành dang dở vì gia đình bất an, cha mẹ ly dị. Nhiều học sinh của chị đang học thật giỏi, thật ngoan trở thành bê bối, thụt lùi, hút sái nghiện ngập. Có những em rất vui đùa cởi mở trở nên cau có, hỏi không thêm nói, gọi không thêm thưa. Nhiều nữ sinh trong trắng yêu đời mang thai ở tuổi 15, 16. Chị đã tổ chức những phòng giữ trẻ ngay trong khuôn viên nhà trường để “những cô vợ trẻ” khi cấp sách tới trường thì mẹ vô lớp học, con vô phòng giữ trẻ. Từ những dữ kiện trong nghề, chị cho rằng nhiều con cá trong lò đã thoát ra ngoài, và nhiều con cá ngoài lò ngúc ngắc chẳng muốn vô. Một nửa hôn nhân tại Mỹ sau năm mười năm thì đường ai nấy đi. Một cách chi tiết hơn bản điều trần “*The State Of Our Unions, 2005*” *The Social Health Of Marriage in America, Rutgers, The State University of New Jersey*, cho biết

- Tỷ số các cặp thành hôn giảm sút. Năm 1960-70 gần 80%, năm 2004 chỉ còn 40%.
- Tỷ số những cặp vợ chồng nói rằng mình hạnh phúc giảm sút: Năm 1973-76 gần 70%, năm 1998-2002 các bà nói rằng mình hạnh phúc chỉ có gần 60%.

- Có thể vì đó nhiều người Mỹ nói chung và người Việt Nam tại Hoa Kỳ nói riêng không tính chuyện hôn nhân, chỉ sống chung với nhau kiểu góp gạo nấu cơm chung cho tới khi “cơm không lành canh không ngọt” thì bỏ nhau.

Một câu hỏi được đặt ra là “như thế nào gọi là ‘cơm không lành canh không ngọt’?”

Tiến sĩ Scott Stanley và Howard Markman trong *The Prevention and Relationship Enhancement Program* nói tới bốn cảnh “cơm không lành canh không ngọt” của hôn nhân:

1. Lửa thêm dầu (escalation): chồng nói một lời thiếu xây dựng, vợ trả đũa với một lời nặng hơn, cứ thế bắn qua bắn lại mỗi lúc mỗi mạnh hơn.
2. Bán rẻ (invalidation): Nói điều hay tỏ thái độ thiếu tế nhị, khinh thường, có khi nhục mạ, xỉ vả người bạn đời. Nguyễn Du than “*Giết nhau chẳng cái dao cưa, giết nhau bằng cái u sầu độc chưa*”.
3. Thay trắng đổi đen (negative interpretation): Hiểu hay nhận định tiêu cực, không lành mạnh về một câu nói, thái độ, việc làm mà người phối ngẫu thực sự không có chủ ý như thế.
4. Bỏ cuộc (withdraw/avoidance): Hời hợt không thèm nói gọi không thèm thưa, lảm lảm lý lý, không đối chất, khinh khỉnh hay sùng sộ bỏ đi chỗ khác.

Tiến sĩ John Gottman, trong *The Seven Principles for Making The Marriage Work*, đề cập tới bốn con ngựa chứng làm tổn thương tương quan hôn nhân:

1. Chỉ trích (criticism): Tấn công nhân cách, tính tình của người vợ (chồng) thay vì nói về một sự kiện nào đó làm phiền mình.
2. Khinh bỉ (contempt): Ở mức độ trầm trọng hơn chỉ trích; mục đích là miệt thị, chà đạp chính nhân phẩm của vợ (chồng).
3. Chống chế (defensiveness): Không nhận trách nhiệm, tự bào chữa hay đổ lỗi cho người khác.

4. Mặt đanh lại (stonewalling): Nội bất xuất, ngoại bất nhập; gọi không thèm nói, hỏi không thèm thưa, cắt đứt mọi tương quan.

Cặp vợ chồng nào cũng cưới một trong những con ngựa này khi nhiều khi ít. Nếu cưới thường xuyên quá, sẽ bị tẻ. Ông Gottman quả quyết rằng ông có thể chẩn đoán đúng tới 80% cặp ly dị là những cặp ham cưới ngựa.

Nhà văn Lê Thiên, trong bài *Tiểu Tiết Lo Toan* đăng trên một số nguyệt san Hiệp Nhất, Mạch Sống, đề cập tới bốn chữ “C” gây căng thẳng, chán chường, chôn vùi, chết chóc hạnh phúc hôn nhân, đó là: *Chỉ-trích, Chê-bại, Chống-đỡ, và Câm-lặng*.

Tiến sĩ David Olson, trong *Empowering Couples Program*, đề cập 5 gia vị độc hại làm tê liệt tình nghĩa vợ chồng.

1. Cuối cùng thì một người chịu hết trách nhiệm về chuyện xảy ra.
2. Tránh né bàn về một vấn đề vì sợ xung khắc sẽ xảy ra trầm trọng hơn.
3. Những dị biệt hầu như không bao giờ được giải quyết.
4. Không thể đồng ý với nhau về cách tốt nhất để giải quyết bất đồng.
5. Đấu khẩu trầm trọng với nhau về chuyện chả đáng gì.

Anh chị TD., đã có hai ba cháu nội, ngoại và cả hai người rất thích tìm hiểu về tương quan giữa hôn nhân và con cái, hôn nhân và vợ chồng cũng như hôn nhân và xã hội. Anh chị cho rằng: Mặc dầu phải nhìn nhận những đổ vỡ, những dị dạng của hôn nhân: bạo hành, ly dị, sống chung, nhiều thanh niên thiếu nữ vẫn dần thân tìm cho mình một người yêu xứng hợp, một người bạn đời yêu nhau dài lâu trong mái ấm gia đình. Những tình yêu như thế mang lại vô số những hoa trái cho cộng đồng, cho con cái, cho vợ chồng.

Hoa trái cho cộng đồng:

Sau những nghiên cứu công phu, nhiều nhà tâm lý xã hội đã nhận thấy rằng, những cộng đồng được hợp thành từ nhiều mái ấm gia đình sẽ có được những đặc điểm sau đây:

1. *Cộng đoàn có nhiều sinh khí* bởi vì sự có mặt của nhiều thanh thiếu niên cũng như trưởng thành khỏe mạnh yêu đời. Khi tinh thần phấn chấn, an bình, khi ăn uống điều độ, thân xác sẽ tươi mát khỏe mạnh.

2. *Cộng đoàn có thêm nhân tài:* Giới trẻ lớn lên thành đạt, không muốn thoát ly gia đình mà họ cảm thấy luôn luôn được cảm thông, được chia sẻ. Họ cảm thấy gia đình là một nơi mời gọi một mái ấm. Gia đình có đó như luôn luôn mở rộng, đón mời. Ở lại với gia đình là ở lại với cộng đoàn. Một cộng đoàn như thế sẽ thu hút nhiều nhân tài khác tới cư ngụ.

3. *Cộng đoàn thêm an toàn:* nhờ bởi rất ít những trường hợp cãi lộn, bạo hành trong gia đình, ít xảy ra. Những nỗi lo ngại chém giết đanh lộn cướp giật phá phách ngoài đường phố không còn. Đêm bước trong đêm lúc hai ba giờ sáng mà không cần ngó trước trông sau. Lỡ quên khóa cửa xe, cài then cửa ngõ cũng không lo bị nạn.

4. *Cộng đoàn thêm nhân số:* Đắt lành chim về làm tổ. Nhà cửa sẽ có giá trị thêm, trường học được nâng cấp, khu xóm khang trang sạch sẽ gọn gàng. Người đi thì ít, người đến nhiều hơn.

5. *Giảm bớt những dịch vụ xã hội và an ninh:* như cảnh sát, an sinh, văn phòng tư vấn, v.v. Khi những dịch vụ này được giảm bớt thì tài nguyên sẽ được dùng để phát triển cộng đồng trong nhiều khía cạnh khác.

Xét trên phương diện tôn giáo, thì một xứ đạo có nhiều gia đình êm ấm sẽ có nhiều sinh hoạt các hội đoàn từ Nghĩa Binh Thánh Thể cho các thiếu niên, tới hội Các Bà Mẹ cho các bà, hội Liên Minh Thánh Tâm cho các ông. Nhà thờ sẽ đông đảo người dự lễ, các buổi tĩnh tâm, châu thánh thể được cha mẹ con cái dắt dìu nhau tới tham dự. Những lớp giáo lý, viết chữ, trình diễn nghệ thuật văn hóa được người

người ghi danh học hỏi, tình nguyện ghi tên. Những người già yếu được nâng đỡ, kẻ tật nguyền được viếng thăm săn sóc, người túng thiếu được chia sẻ.

Nếu ai may mắn ghé thăm Trung Tâm Mục Vụ của 14 cộng đoàn Công Giáo vùng Orange County, California trong dịp lễ mãn khóa Việt Ngữ sẽ cảm thấy lòng mình ấm áp hẳn, tâm trí rộn ràng vui với năm sáu trăm em và cả ngàn phụ huynh mừng lễ mãn khóa. Trường Việt Ngữ mùa hè được tổ chức với sự tình nguyện của tiến sĩ Kim-Oanh và cả trăm thiện nguyện viên. Hàng trăm cặp thanh niên thiếu nữ học hỏi, nhiệt tình hội thảo trong các khóa dự bị hôn nhân.

Những sinh khí, những hoạt động như vậy là do các phần tử ngoan đạo, những phần tử ngoan đạo đến từ những gia đình an vui đầm ấm.

Vậy thế nào là một “mái ấm gia đình”?

Chẳng dễ gì có một định nghĩa cho “mái ấm gia đình”. Khi tham khảo ý kiến của 21,501 cặp vợ chồng, tiến sĩ David Olson đã được họ trả lời như sau: Vợ chồng chúng tôi

- Rất hài lòng về cách chúng tôi nói với nhau.
- Hiểu cảm nghĩ của nhau.
- Dễ dàng bộc lộ cảm nghĩ mỗi người.
- Cả hai vợ chồng đều là người biết nghe.
- Kính trọng lẫn nhau.

Cũng như không định nghĩa được tình yêu, chỉ cảm và sống được những hoa trái của tình yêu. Không định nghĩa được mái ấm gia đình, nhưng có thể mô tả những điều tốt, điều hay, mà một mái ấm gia đình mang lại cho những phần tử sống nơi gia đình trong ấm ngoài êm.

Qua những điều nghiên công phu nhiều năm tháng, những điểm dưới đây được rất nhiều bản tường trình trong lãnh vực tâm lý và xã hội đề cập tới (nguồn tài liệu: <http://www.acf.hhs.gov/healthymarriage/benefits/index.html>)

Hoa trái cho con cái:

So với những thanh thiếu niên sống trong một gia đình thường xuyên có vấn đề, thường xuyên có những cuộc cãi vã, bạo hành, thì đa số những thanh thiếu niên được nuôi dưỡng trong một mái ấm gia đình có được những lợi điểm tiêu biểu sau đây:

- Sẽ cấp sách lên đại học thay vì bỏ dở việc học ngay từ trung học.
- Học hành tới nơi tới chốn, đỗ đạt thành tài.
- Thảo hiếu, gần gũi, cởi mở với cha mẹ.
- Thân xác khỏe mạnh, tâm trí an vui, thanh thản.
- Có niềm tin tôn giáo.
- Không lêu lổng chơi bời, trác táng.
- Không dễ trở thành nạn nhân của những lạm dụng tình dục.
- Không dễ bị mang thai hay làm người mang thai cách chằng đặng đưng.
- Không bị rơi vào tình trạng nghèo đói thiếu thốn khôn cùng.
- Sau này khi lập gia đình có thể tránh được tình trạng ly dị, ly thân.

Hoa trái cho vợ chồng:

So với những cặp vợ chồng thường xuyên “com không lành canh không ngọt” hay so với những trường hợp ly dị, thì vợ chồng êm ấm hưởng được những lợi điểm tiêu biểu sau đây:

- Vui khỏe trẻ đẹp hơn.
- Sung túc khá giả hơn.
- Tình mẫu tử, phụ tử thân mật, gần gũi, cởi mở hơn.
- Công việc làm ăn phát đạt, vững chãi, nhiều thành quả hơn.
- Tình chăn gối nồng ấm, vui thỏa hơn.
- Nhiều bạn bè thiết nghĩa hơn.
- Không dễ sa vào nạn cờ bạc, rượu chè, hút sách, tạt sát
- Không dễ gây cảnh bạo hành trong gia đình.
- Không dễ làm những chuyện phạm pháp.

- Không dễ bị rơi vào cảnh nghèo túng, khốn cực.

Một điểm không thể bỏ qua đó là hai người trở thành “lớn lên”, khôn ngoan hơn, tốt hơn, tế nhị hơn. Nhiều bà mẹ khen con trai mình từ khi nó lấy vợ nó biết nghĩ tới người khác, tỏ ra biết ơn cha mẹ hơn. Mỗi lần đi xa về biết mua quà cho mẹ, gọi điện thoại hỏi thăm mẹ. Nhiều bà mẹ thấy con gái mình đảm đang hơn, thương và gần gũi mẹ hơn. Ông bố thì ngạc nhiên rằng con mình có vẻ chững chạc hơn, đàn ông hơn, có trách nhiệm hơn. Ông bà nội hết lời khen đứa cháu dâu khéo léo làm cho cháu nội của mình từ ngày lấy vợ chịu khó tham gia ca đoàn, đi lễ, chịu lễ mỗi Chúa Nhật.

Càng thêm tuổi càng thêm khôn ngoan và nhân đức trước mặt Thiên Chúa và con người có lẽ là một mục đích quan trọng của hôn nhân nhưng lại ít được đề cập tới. Hai người được Thiên Chúa kết hợp để *cùng nhau lớn lên*. Lớn lên với nhau, lớn lên cho nhau, lớn lên vì nhau. Câu nói của Chúa “*con người ở một mình không tốt*” có thể áp dụng một cách thích hợp trong hoàn cảnh này. Khi hai người mất lửa, chân chậm, nhan sắc phai tàn, chỗ đứng xã hội lu mờ, nhìn lại quãng đời chung sống hai người chẳng những không buồn tủi về thân xác tiêu tụy héo mòn mà lại hãnh diện vui sướng mãn nguyện vì đã giúp nhau trở thành một con người như mình mơ ước, trong đó có những nét của vợ mà chồng mơ ước, chồng có những nét mà vợ mơ ước, nhưng mãn nguyện nhất là mỗi người thấy mình *trở thành con người mà Thiên Chúa mời gọi để trở thành*. Tới ngày Chúa gọi về, sẽ không là ngày than khóc, nhưng là ngày vui mừng, ngày liên hoan đúng như câu ca vịnh *khi Chúa thương gọi con về, hôn con hoan như trong một giấc mơ!*

Để tạo một mái ấm gia đình:

Mark O'Connell, một tâm lý gia và là giáo sư Đại Học Havard, trong cuốn *The Marriage Benefit: The surprising rewards of staying together in midlife* mới xuất bản hồi cuối tháng bảy năm 2008, hé mở bức màn cho người đọc ngó vào thế giới chữa trị và tư vấn hôn nhân. Qua những kinh nghiệm nghề nghiệp, ông

O'Connell nhận định rằng có những kỹ năng giúp đời sống hôn nhân thêm phong phú, tương quan tình yêu thêm nồng thắm; những kỹ năng này có thể học hỏi, luyện tập và truyền thụ cho người khác. Nhận định này hợp với lập trường của nhiều tâm lý gia như tiến sĩ Scott Stanley, Howard Markman, Susan Heitler, David Olson, Rita De Maria, National Institute of Relationship Enhancement, SmartMarriage Conference và, hầu hết các chương trình giáo dục hôn nhân do chính phủ tài trợ.

Phần lớn chúng ta học đọc qua sự giúp đỡ của thầy giáo, học chế biến hóa chất trong phòng thí nghiệm, tập đánh quần vợt, tập chơi đàn, tập lái xe ... Với tương quan tình yêu chúng ta tưởng mình biết mọi chuyện, cả cần tìm hiểu học tập. Thực tế, chúng ta không học hỏi về vai trò làm vợ, làm chồng, làm cha mẹ một cách có phương pháp với những nhà chuyên môn. Chúng ta học lóm chỗ này một tí chỗ kia một tí từ những người có lòng tốt, nhưng thiếu chuyên môn, hay tệ hại hơn, qua một người hoàn toàn sai lầm. Đối với các bạn trẻ, họ không muốn lãnh hội từ cha mẹ, qua những người thực sự quan tâm tới những gì tốt lành cho chúng, nhưng lại muốn bắt chước bạn bè, internet, phim ảnh.

Kỹ năng hàng đầu trong tương quan hôn nhân là *hội thoại (communication)*. Hội thoại luôn luôn gồm người nói và người nghe. Nói để người nghe có thể hiểu tâm và ý của mình không phải dễ. Những chuyện hiểu lầm xảy ra như cơm bữa vì một đằng muốn “nói một hiểu mười”, “nói ít hiểu nhiều”, “nói gió để cạnh lòng mây”, đằng khác “nghe tai này ra tai khác”, nghe để tìm cách bắt bẻ đối đáp. Thông thường con người chỉ nghe ½ những gì người khác nói, chỉ hiểu ½ những gì mình nghe, chỉ đồng ý ½ điều mình hiểu và, nhớ ½ những gì mình đồng ý.

Kỹ năng *giải quyết xung khắc (solving conflicts)* không kém phần quan trọng. Hiên nhiên là đời sống chung nào cũng có những xung khắc. Vấn đề không tại xung khắc, nhưng không biết cách giải quyết xung khắc.

Nhiều chương trình đã được hình thành, nhiều chuyên viên đã được đào tạo, nhiều khóa hội thảo đã được tổ chức. Bên Công Giáo có hai chương trình nổi bật: Chương Trình Thăng Tiến Hôn Nhân Gia Đình do linh mục Chu Quang Minh Dòng Tên sáng lập và Chương Trình Canh Tân Đời Sống Hôn Nhân do phong trào Đồng Hành tổ chức. Tuy cùng mục đích, nhưng mỗi chương trình áp dụng phương pháp khác nhau.

Thăng Tiến Hôn Nhân Gia Đình: Dự vào chương trình này, vợ chồng hiểu biết và phát triển những mối liên hệ vợ chồng, con cái, dòng họ và cộng đồng dân Chúa dự trên nền tảng là khiêm nhường biết lỗi, nhận lỗi, xin lỗi, sửa lỗi và tha lỗi. Phương pháp áp dụng trong khóa tĩnh tâm là tâm lý thực nghiệm và thường được hướng dẫn do chính người chủ xưởng: linh mục Chu Quang Minh.

Canh Tân Đời Sống Hôn Nhân được tổ chức dưới hình thức tĩnh-tâm và hội thảo về 10 tới 12 đề tài như: hội thoại, giải quyết xung khắc, tài chánh, họ nội họ ngoại ... Mỗi đề tài do một cặp trình bày, dùng chính kinh nghiệm mà cả hai đã trải qua và phương cách họ đã giúp nhau vượt qua những khó khăn để tạo thêm tình yêu giữa hai người cũng như với tha nhân và Thiên Chúa. Những vợ chồng tham dự “soi” mỗi tương quan của mình qua “cặp nhân chứng” để canh tân những lệch lạc và xây dựng một tương quan mới tốt đẹp hơn.

“*Đoạn trường ai có qua cầu mới hay*”. Ai đã qua cầu hôn nhân cũng hiểu rằng năm tháng sẽ thử thách “lời thề ước, lời nguyện chúc” trăm năm. Những chương trình về hôn nhân gia đình là một cố gắng để giảm tỷ số ly dị, giảm tỷ số sống chung khôn hôn thú, giảm tỷ số những đứa trẻ thiếu tình cha, nghĩa mẹ; nâng cao tỷ số lập gia đình, tăng thêm tình nghĩa vợ chồng, sự an vui và niềm tin vào tương lai của con cái.

Một khi hôn nhân êm ấm, thì

*Gia đình hạnh phúc,
Xã tắc an vui.*

Đó là Hoa Trái của Yêu Thương.