



Chỉ Trích

*“Thầy bảo cho anh em biết: Ai mắng anh em mình là đồ ngu xuẩn, thì đáng bị đưa ra trước Thượng Hội Đồng”
(Mt. 5:22)*

Dạ Lữ Hành

Không khó như tiền bạc, cũng chẳng phải tốn công ba sông cũng lội tám chín mươi đèo cũng qua để tìm người yêu, *chỉ trích không mời cũng tới*. Tiếc thay, không mấy người trong chúng ta đón nhận người khách bất đắc dĩ này một cách nhã nhặn lịch thiệp. Thử lấy một ví dụ: Minh và Thu ra về sau bữa cơm nhà mẹ vợ. Trời sấm sập tối và lâm râm mưa. Vẫn còn hơi bực mình vì câu nói của ông anh vợ, *“làm trai cho đáng nên trai, đừng để cho con vợ nó cười lên đầu mày”*, khi hai anh em đề cập tới chuyện “nê vợ hay sợ vợ”, nên Minh lái xe hơi lạnh và lạng vạng vấp phải hòn đá, xe chồm lên một chút. Thu gất lên *“cẩn thận một chút nào, sao anh chạy xe như ăn cướp vậy?”*.

Nếu là Minh, bạn phản ứng thế nào?

Nếu bạn cảm thấy “quen quen”, bạn không là người duy nhất đâu; nó “quen quen” vì những câu chỉ trích tương tự xảy ra rất thường xuyên trong tương quan con người. Khi sự chỉ trích vượt qua mức độ phàn nàn về sự việc xảy ra để nhằm đả kích tư cách, tính tình của một người thì nó sẽ mở đường dẫn lối cho những thái độ chết người hơn nhiều.

Thái độ chỉ trích:

Đứa con trai 18 tuổi của vợ chồng Trinh Đức gây một tai nạn nhỏ khi tan học về; chiếc CIVIC 2008 bị móp một bên hông khi cậu ra khỏi bãi đậu xe. Đức hầm hầm quát tháo la mắng. Trước tình cảnh ấy, Trinh có thể “chửi

cháy” hay “đổ dầu vào lửa”. Để chửi cháy Trinh chỉ nhỏ nhẹ phàn nàn *em biết anh vì quá lo lắng cho sự an toàn của con trai nên khi chuyện xảy ra làm anh giận; nhưng anh làm mạnh quá con nó sợ. Anh thấy chưa chân tay nó run lấy bấy kìa, còn mặt nó thì xanh tái mét thật tội nghiệp*. Cũng có thể Trinh thêm dầu vào lửa với nặng lời chỉ trích ông làm gì ghê gớm thế, ông coi con trai mình rẻ hơn cái xe hả. Thấy ông phùng mang trợn má tôi tưởng ông muốn nuốt sống thẳng bé chứ.

Khi còn trẻ tôi thường cùng với mẹ (bố tôi qua đời hồi tôi mới tuổi rưỡi, mẹ tôi nhất định thờ chồng nuôi con) đi thăm gia đình ông bà bác ở một tỉnh lẻ. Hai bác cưới nhau đã lâu thật lâu, và giống như hầu hết các cặp vợ chồng trong thế hệ của bác, dấu mắt lò chân chậm vẫn có ta có mình cho dù vô vàn những xung khắc, bất hạnh, đôi khi bạo hành. Đã nhiều lần, nhưng lần nào tôi cũng bần thần trong người ngòai nghe ông bác nói về những sự vụng về, sai lầm của bà bác với giọng khinh miệt rẻ rúng. Lạ lùng thay, bà bác ngồi im như thóc ngậm hay chỉ trả lời ngắn gọn “ôi dào!”, không một chút thay đổi nét mặt, và tiếp tục làm việc bà đang làm. Dần dần tôi nhận ra lối sống của hai người: Ông chỉ trích bà, bà hóa giải bằng thái độ “vô vi, vô sầu, vô cảm”. Tôi nghiệm ra một điểm khác nữa là những người mình yêu nhất lại là những người mình ưa chỉ trích, tấn công nhất.

Tương quan kiểu ông bà bác của tôi đã đi vào lịch sử. Thế hệ bây giờ, hoàn cảnh sống ở đây, tương quan tình yêu dựa trên sự tương kính. Chỉ trích và tương kính không đội trời chung, một đàng là xây dựng một đàng là phá đổ. Khi không còn kính trọng, lời nói và thái độ trở thành thiếu nhã nhặn, thiếu tế nhị. Đàng khác ngày nay tính kiên nhẫn chịu đựng không bền bỉ như những cặp vợ chồng thời ông bác tôi nữa, cái gì cũng phải có ngay có liền; thêm vào đó “của tôi, cho tôi, vì tôi, do tôi”, một thứ cá nhân chủ nghĩa, đòi hỏi phải được kính trọng.

Có hai loại chỉ trích: tốt và xấu. Nói với giọng điệu yêu thương từ tốn, với mục đích xây dựng, không có ý trả đũa, không gây tổn thương cho người nghe thì tốt. Ngược lại, nói với giọng

điều mỉa mai, hạ nhục và có gây tổn thương cho người nghe, đó là chỉ trích, tâm lý hiện đại gọi đó là *phương pháp bảo vệ cái tôi*.

Chỉ trích soi mòn lòng tin yêu, một loại tư hồng làm cho vợ chồng gắn bó với nhau. Con người vừa ghét bị người chỉ trích vừa thích chỉ trích người, đàn ông đàn bà gì cũng thế cả nhưng lý do để chỉ trích thì khác nhau.

Khi một người đàn ông chỉ trích vợ, anh ta muốn giảm ảnh hưởng của vợ, đặt để người vợ “vào vị trí” theo tầm nhìn của anh. Đây là một mặc cảm tự ti, mặc cảm thiếu quyền lực hay thiếu tình yêu, thiếu được người khác nhắc nhở biết ơn mình. Có nhiều ông hành xử như thế, chỉ trích vợ, làm vợ bé nhỏ đi để bù vào chỗ yếu kém, thua sút của mình. Hẳn rằng khi làm như thế, chồng không có ý muốn vợ nên tốt hơn. Xem ra có vẻ lạ là rất ít người chồng cố gắng thay đổi vợ; có lẽ tới 90% cho rằng “vợ mình không khá lắm, nhưng thôi ghét của nào trời cho của đó”.

Thế còn các bà thì sao? Một số các bà chỉ trích chồng là vì bị tổn thương hay không được cảm mến đúng mức. Tuy nhiên phần đông các bà “cảm rằm” hay chỉ trích vì muốn chồng tốt hơn; họ nhận thấy khuyết điểm của chồng mình và muốn thay đổi. Chỉ mới ăn hỏi thôi, nói chỉ mới cưới, các cô đã có một kế hoạch đổi mới chồng mình; hôn nhân là một chương trình tái thiết con người các cô lấy làm chồng. Dĩ nhiên các ông không biết chuyện đó, và khi “bùng con mắt dậy” nhất định từ chối hay tìm cách hóa giải kế hoạch của các bà. Khi thường xuyên bị vợ chỉ trích, chồng có thể trở thành xa lạ, câm nín, từ chối đối thoại.

Phản ứng khi bị chỉ trích:

“Tự vệ” là một bản năng thứ hai của con người. Một khi chỉ trích được hiểu là tấn công tính tình, là đả phá, hạ giá nhân cách của mình thì phản ứng tất nhiên là phản công. Có 3 cách:

- *Lờ đi như không biết*. Có thể là không biết thật, có thể biết nhưng giả lơ giả điếc, có thể là biết và cảm thấy điên lên được nhưng hoàn toàn tránh né, rút vào câm nín. Có lẽ tới 80% các ông có thái độ này.

- *Chối*. Hoặc là bác bỏ điều bị chỉ trích, ví dụ: “*tôi không nghĩ là tôi tự tăng bốc mình.*”, hoặc là chấp nhận sự chỉ trích nhưng bác bỏ mọi hậu quả của nó, ví dụ: “*tôi nhận là mình tự phong vương cho mình, nhưng chuyện ấy chả chết thằng tây nào cả.*”

- *Đổ lỗi*. Đổ lỗi cho người khác, cho hoàn cảnh hay tự khiến trách chính mình. Mặc cảm tội lỗi, quy hết trách nhiệm về mình và trần trở khổ sở vì việc đã xảy ra. Người có mặc cảm sai lầm, sự đau buồn, áy náy có thể sẽ không dừng lại ở sự việc nhưng ray rức về chính khả năng, tính tình, con người của mình. Ví dụ: Một cậu trai mếu máo nói với bố về tai nạn xe “*Con thật khùng, thật ngu ngốc, đường không có bảng stop mà con vẫn để nó đụng*”. Thường ra thì ai cũng có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác hay cho hoàn cảnh hơn là nhận lỗi về mình. Ngay từ nhỏ, bà nội bà ngoại đã mớm cho em bé cái khuynh hướng này. Chẳng hạn khi bị bé té bà ngoại xít xoa nựng cho em bé hết khóc bằng cách vừa đập xuống sàn vừa nói “*mày làm cháu bà đau này*” hoặc đánh thằng anh đang cười toe toét “*hư này, mày làm đau cháu bà này*”.

Tại sao có người ưa chỉ trích:

Có thể có những lúc tự hỏi *tại sao cái tên ấy trở thành như cái gai bên cạnh sườn mình* nhất cử nhất động đều bị chỉ trích, đều bị coi là xấu là sai quấy, bị coi là chả ra gì.

Kinh nghiệm cho thấy rằng người ưa chỉ trích có thể là:

1. Người ấy cảm thấy mình bất hạnh quá, thua kém quá, đầy tự ti mặc cảm hoặc bị trầm cảm nặng nề. Khi bị trầm cảm, buồn tủi, bất ổn, thua thiệt, người ta thường thấy trời đất đen tối, và chỉ toàn là thù nghịch. Từ cái vực thẳm này, lòng ghen tỵ, đố kỵ thúc đẩy tấn công những kẻ may mắn, thành công. Người thất bại trong một lãnh vực nào đó, sẽ chỉ trích người thành công trong cùng một lãnh vực.

2. Có thể là một hình thức *gấp bỏ cho người*, nghĩa là ném vào người khác, chụp mũ người khác những gì cảm thấy nơi chính mình, đôi khi cái dở ở nơi mình được phóng đại nơi

người khác. Chẳng hạn mắt mình lé, nhìn anh nào mắt cũng lé ráo trội.

Chỉ trích có bài bản:

Nếu chỉ trích là hòn đá làm cả ông lẫn bà vấp ngã, chúng ta có cách nào “sửa” mà không sợ “sai” chẳng? Có khá nhiều những lời khuyên về cách chỉ trích cũng như phản ứng về chỉ trích. Kinh nghiệm dân gian nói “*Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.*”, hay “*uốn lưỡi bảy lần trước khi nói*”. Luôn nhớ rằng “*giận mất khôn*” để hít thở thật sâu, để thư giãn tâm trí trước khi phản ứng. Jack Handey “*Khi định chỉ trích ai, bạn hãy bách bộ một dặm trong đôi guốc của người ấy. Làm như vậy, khi bạn chỉ trích bạn ở xa người ấy cả một dặm đường với đôi guốc của họ*” Henry Ford thì khuyên “*Đừng tìm bắt lỗi, hãy tìm cách chữa lành*”.

Tiền sĩ Nancy Wasson, chuyên gia tư vấn cho các cặp vợ chồng trên 25 năm, khi đề cập tới chỉ trích, đề nghị 10 điểm mà 7 điểm dưới đây có thể coi như là một công thức giúp biến chanh chua thành ly nước giải khát:

1. Lắng nghe mà không phản kháng. Hãy để người bạn đòi tỏ bày tỏ điều chất chứa trong lòng.
2. Cho dù nghĩ rằng *biết rồi, khổ lắm nói mãi*, hãy cời mở lắng nghe, biết đâu lần này có gì mới lạ.
3. Nhớ rằng người bạn đòi có những nhận định khác mình; trực tiếp đả phá sẽ thất bại.
4. Đừng *ăn miếng trả miếng*; làm thế chỉ đổ thêm dầu vào lửa mà thôi.
5. Có thể người bạn đòi gọi ra vài điểm chính đáng cần phải quan tâm nên đừng vội nóng giận gạt bỏ tất cả.
6. Mặc dầu có bị trực tiếp chỉ trích cũng đừng cảm thấy bị tổn thương. Có thể người bạn đòi khó chịu với chính mình, thì lại *giận cá băm thớt*.
7. Nhớ rằng dù cho có bị chỉ trích, cũng đừng để phong cách của mình bị định hướng vì những lời chỉ trích để rồi ôm hận cả ngày.

BỒ & VỢ

Phan Văn An Sơn Tầm



Bồ là phở nóng tuyệt vời
Vợ là cơm nguội đầy nồi hầm hiu.
Bồ là nơi tỏ lời yêu
Vợ là nơi trút bao nhiêu bực mình.
Bồ là rượu ngọt trong bình
Vợ là nước ở ao đình nhật pheo.
Nhìn bồ đôi mắt trong veo
Trông vợ đôi mắt trong veo gùm gùm.
Bồ tiêu thì chẳng tiếc tiền
Vợ tiêu một cắc thì liền kêu hoang
Bồ giỗ thì phải xuống thang
Vợ giận bị mắng, bị phang thêm liền
Một khi túi hầy còn tiền
Thì bồ thắm thiết kề liền bên anh
Một mai hết sạch sành sanh
Bồ đi vợ lại đón anh về nhà
Bồ là lều, vợ là nhà
Gió lớn, lều sụp, mái nhà còn kia
Vợ là cơm nguội của ta
Nhưng là đặc sản thẳng cha láng giềng...