

Cải nhau một chút, để thương nhau nhiều hơn

ISSN: 2734-9195 16:13 14/07/2025

Hôn nhân không phải là nơi tìm người hoàn hảo, mà là nơi hai người cùng học cách thương yêu tinh thức.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** - Trường Đại học Văn hóa

“Khi thương nhau, đừng chỉ nắm tay nhau đi trong ngày nắng. Hãy học cách ngồi lại cùng nhau trong cơn giông - lắng nghe mà không trách móc, lắng yên mà vẫn thấu hiểu. Đó mới là tình yêu vững chãi.”

Có người ví **hôn nhân** như một bản nhạc – không chỉ có những nốt trầm bổng dịu êm, mà cả những khoảng lặng bất ngờ, đôi khi là những đoạn nghịch âm. Nhưng chính trong sự va chạm ấy, nếu biết dừng lại đúng lúc, lắng nghe đúng cách, thì lại mở ra một nhịp điệu sâu sắc hơn cho tình yêu.

Và đó cũng là điều mà nhà khoa học người Đức – ông David – từng nói đến: *“Một chút tranh luận, giận dỗi, nếu biết chuyển hóa, có thể trở thành gia vị cho hôn nhân thêm bền chặt.”*

Ba năm đầu yên ả, những năm sau thử thách

Thông thường, ba năm đầu sau ngày cưới là khoảng thời gian tương đối êm đềm. Nhưng từ năm thứ tư trở đi, khi những giấc mơ hồng đã được thay bằng những hóa đơn điện nước, công việc, trách nhiệm nuôi dạy con... thì va chạm bắt đầu xuất hiện.

Người vợ có thể cảm thấy mình ngày càng cô đơn trong căn nhà hai người, khi chồng trở nên vô tâm, lạnh nhạt. Người chồng thì lại than phiền rằng vợ đã khắt khe, khác xa thời còn yêu. Và rồi, những điều nhỏ nhặt bị thổi phồng. Câu nói vô tình trở thành vết cắt. Cái nhìn lạnh lùng trở thành khoảng cách.

Nhiều người chọn im lặng. Nhiều người thì nổ tung. Nhưng nếu nhìn bằng tuệ nhãn của đạo Phật, mâu thuẫn không phải là kẻ thù của tình yêu mà là cơ hội để hai người hiểu mình, hiểu nhau sâu hơn.

Mâu thuẫn - không phải sai lầm, mà là dấu hiệu của khổ đau chưa được thấu hiểu

Trong Phật giáo, xung đột vợ chồng không nên bị quy kết đơn thuần là *“tính cách không hợp”*. Mỗi cuộc cãi vã nếu quan sát kỹ đều là sự bộc lộ của những khổ đau chưa được lắng nghe và chuyển hóa.

Nếu trong khoảnh khắc căng thẳng, một người biết dừng lại, nhận diện tâm giận đang dâng lên như nước sôi trên bếp, và chọn lắng nghe bằng trái tim không phán xét, thì cánh cửa hòa giải đã mở ra một nửa.

Ông bà xưa dạy: *“Cơm sôi bớt lửa”* – ấy không chỉ là cách giữ cho nồi cơm khỏi khô, mà còn là bài học sâu sắc về nghệ thuật giữ gìn hạnh phúc. Khi cơn giận được nhận diện và làm dịu thì yêu thương có cơ hội quay về, như ngọn lửa nhỏ giữ ấm mà không thiêu rụi.

Nhà nghiên cứu David cũng từng đưa ra một gợi ý đơn giản mà sâu sắc: *“Sau mỗi lần cãi nhau, hãy tìm năm cơ hội để khen ngợi nhau.”* Nghe có vẻ thực dụng, nhưng thực chất, đó là bài thực tập quán chiếu về lòng biết ơn và sự có mặt trọn vẹn của người bạn đời.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Đừng để người ngoài cuộc chen vào sự hiểu lầm của hai người

Trong những buổi pháp thoại về đời sống gia đình, Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nhấn mạnh đến từ bi trong giao tiếp – một dạng từ bi hành động, bắt đầu từ

việc biết lắng nghe nỗi khổ của người khác mà không quy kết, không xét đoán.

Và cũng vì vậy, những cuộc tranh luận trong hôn nhân không nên có người thứ ba – không phải vì sĩ diện, mà vì sự có mặt của người ngoài thường khiến cái tôi trỗi dậy, làm tan vỡ thiện chí hàn gắn.

Khi một người buông lời nặng nề, đập đồ đạc hay bỏ đi, đó là lúc phiền não đã làm chủ. Nhưng nếu có người biết dừng lại, mỉm cười với cơn giận, thì chính cơn giận ấy trở thành đất tu để nuôi lớn hiểu và thương.

Khoảng cách vừa đủ để còn thấy nhau

Tình yêu không phải là sự dính mắc, mà là sự hiện diện. Có đôi khi, giận nhau – rồi nhớ – rồi quay về, cũng là cách làm mới mối quan hệ. Như hạt giống, nếu tưới nước quá nhiều sẽ úng, nhưng nếu biết giữ độ ẩm đất vừa đủ, thì hạt giống sẽ nảy mầm đâm chồi đẹp đẽ.

Tuy nhiên, “*giận để thương*” không đồng nghĩa với việc dùng cãi vã như một công cụ thao túng. Cốt lõi nằm ở ý niệm: cãi nhau để hiểu nhau hơn, chứ không phải để phân thắng bại.

Hôn nhân không phải là nơi tìm người hoàn hảo, mà là nơi hai người cùng học cách thương yêu tinh thức. Mỗi cuộc xung đột sẽ trở thành bài học về bản thân, về người kia, và về khả năng mở rộng trái tim.

Hãy hỏi:

Ta đang đau vì điều gì?

Người ấy đang khổ ở đâu?

Liệu ta có thể thương người kia như một phần thân thể mình không?

Nếu mỗi lần bất hòa đều dẫn đến một lần hiểu nhau sâu hơn, thì đó không còn là xung đột nữa – mà là tình yêu chân thật.

Yêu thương là sự chuyển hóa

Trong ánh sáng từ bi của đạo Phật, yêu thương không chỉ là cảm xúc – mà là một hành động tinh thức, một quá trình chuyển hóa nội tâm liên tục. Và đôi khi, điều cần được chuyển hóa đầu tiên không phải là người bạn đời, mà chính là cơn giận đang bùng lên trong ta.

Trong Kinh Pháp Cú (câu 223): “*Lấy từ diệt giận dữ, lấy thiện thắng bất thiện, lấy thí thắng xan tham, lấy thật thắng dối trá.*”

Khi cơn giận khởi lên, nếu ta lập tức lý luận, phản bác, cố chứng minh mình đúng – thì cuộc đối thoại sẽ biến thành đấu tranh. Nhưng nếu ta dừng lại, thở vào – thở ra, và biến những lời khô cứng thành ái ngữ, thì không chỉ người kia được chữa lành, mà chính ta cũng nhẹ lòng.

Trong Kinh Người Biết Sống Một Mình (Sappurisa Sutta) khuyên rằng: *“Dầu có ai nói lời độc ác, mình cũng nên dùng lời nhu hòa, đầy từ ái và cảm thông để đáp lại.”*

Thực hành ái ngữ không có nghĩa là né tránh sự thật, mà là nói thật một cách từ bi. Thay vì nói: *“Anh lúc nào cũng như vậy, không bao giờ lắng nghe em!”*, ta có thể nói: *“Em thấy mình đang buồn, vì em rất cần được anh lắng nghe.”*

Thực tập ái ngữ trong đời sống vợ chồng

Trong Kinh Di Giáo, đức Phật căn dặn các đệ tử:

“Người tu hành phải biết giữ gìn khẩu nghiệp, nói lời hòa ái, không tranh cãi, không nói lời hai lưỡi, không ác khẩu, không nói lời phù phiếm.”

Dù không phải ai cũng xuất gia, nhưng trong đời sống gia đình – đặc biệt là giữa vợ chồng – nếu biết thực tập ái ngữ như một pháp môn, thì mái ấm có thể trở thành đạo tràng nhỏ, nơi nuôi dưỡng hiểu và thương mỗi ngày.

Dưới đây là 5 bước thực tập ái ngữ đơn giản nhưng sâu sắc:

1. Trở về với hơi thở trước khi nói:

Kinh Pháp Cú – câu 5: *“Không nên nói lời ác, nói ác phải chịu khổ.”*

Khi cảm xúc lên cao, điều đầu tiên không phải là nói, mà là dừng lại để thở. Hơi thở giúp ta trở về với chính mình, tránh nói ra điều mà sau này ta hối hận.

Thực tập: Hít sâu – thở ra 3 lần trước khi mở lời. Thầm nhủ: *“Tôi đang giận, nhưng tôi chọn hiểu thay vì làm tổn thương.”*

2. Nhận diện cảm xúc bằng lời nói chân thật:

Ái ngữ không có nghĩa là làm đẹp ngôn từ, mà là nói sự thật với tâm từ bi. Ta có thể giận, buồn, tổn thương – nhưng thay vì công kích, hãy diễn đạt cảm xúc một cách có trách nhiệm và không đổ lỗi.

Ví dụ:

Thay vì: *“Anh chẳng bao giờ quan tâm gì đến em cả!”*

Hãy nói: *“Em cảm thấy lạc lõng và mong muốn được anh để ý hơn.”*

3. Chọn thời điểm thích hợp để chia sẻ:

Trong Kinh Thiện Sinh dạy người chồng và người vợ phải biết *“nói lời ôn hòa vào đúng thời”*.

Thực tập: Không tranh luận khi đối phương đang mệt, bận, hoặc tâm chưa sẵn sàng. Có thể hẹn: *“Tối nay mình có thể ngồi lại nói chuyện được không? Em có vài điều trong lòng.”*

4. Khen ngợi và công nhận trước khi góp ý:

Như nhà nghiên cứu David từng khuyên: *“Sau khi cãi nhau, nên có ít nhất 5 lời khen để bù lại tổn thương.”*

Phật giáo gọi đây là cách *“dùng thiện để chuyển hóa bất thiện”*.

Thực tập: Trước khi góp ý, hãy công nhận nỗ lực của đối phương: *“Anh biết em đã rất cố gắng chăm lo cho gia đình. Có điều này anh nghĩ cả hai mình có thể cải thiện thêm.”*

5. Kết thúc bằng sự lắng nghe không phản biện:

Ái ngữ không chỉ là lời mình nói, mà còn là cách mình lắng nghe mà không phản ứng.

Thực tập: Khi người kia bày tỏ nỗi lòng, đừng ngắt lời hay tranh cãi. Hãy im lặng lắng nghe trọn vẹn, và nếu có thể, nắm tay người ấy để họ biết rằng: *“Mình đang lắng nghe với cả trái tim.”*

Thực tập ái ngữ không phải để giữ hòa khí, mà để chuyển hóa khổ đau thành hiểu và thương. Mỗi câu nói dịu dàng là một bước đi vững chãi trong con đường hạnh phúc. Và như lời thiền sư Thích Nhất Hạnh: *“Nói ra một câu có thể khiến người kia hạnh phúc suốt ngày. Nói một câu khác cũng có thể khiến họ đau khổ suốt đời. Hãy chọn lời nói như chọn hạt giống: vì lời nào gieo ra cũng sẽ nở hoa trong tâm người nghe.”*

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** - Trường Đại học Văn hóa